ಜುಲೈ-2003 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಮನೆಮದ್ದು



ಕಣ್ಣಿದ್ದೂ ಕುರುಡರಾಗದಿರಿ

ಅಂಡದಾನ ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ವರದಾನ



- ಪ್ರಾರ್ಥನಾರೋಗ್ಯ
- ಪ್ರಸನ್ನಚಿತ್ತಕ್ಕೆ ಪಂಚಪದಿಗಳು
- ನಗುವೆಂಬುದು ನವರತ್ನಗಳಂತೆ!
- ಮಧುಮೇಹ: ಸದ್ದಿಲ್ಲದ ಕೊಲೆಗಾರ
- ಮನೋರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾನೋಪಚಾರ!
- ಗರ್ಭಾಶಯ ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್: ನವ್ಯ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ

ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರು/ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್

• ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ •
ನಂ.122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್, ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010
ಫೋನ್: 3352696, 3206441

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ॥ ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ
ಶಾಂತಾ, ನಂ.25, ಬಾಕ್ಸೈಟ್ ರಸ್ತೆ,
ಬಸವ ಕಾಲೋನಿ, ಬೆಳಗಾವಿ-590 010.

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ॥ ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ
ಜನನಿ, ಎ - ಡಿ5 - 186, ಕೆ.ಎಚ್.ಬಿ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್. - 407
ಜೆ.ಕೆ.ವಿ.ಕೆ. ಪೋಸ್ಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 65

ಸಹಾಯಕ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ॥ ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಉಪ ಸಂಪಾದಕರು : **ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ**

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ : **ನಿರಂಜನ ಪಾಟೀಲ**

ಸಂಪುಟ: 7
ಸಂಚಿಕೆ: 6

ಜೀವನಾಡಿ

ಜುಲೈ 2003



ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸಿದ ಲೇಖನ

ಮೇ-2003ರ ಸಂಚಿಕೆಯ ಮುಖಪುಟವಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದ 'ಕುಸಿದ ಮನಕ್ಕಿಷ್ಟು ತಡೆಗಂಬಗಳು' ಲೇಖನ ಮನ ತಟ್ಟಿತು. ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮುದುಕರವರೆಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ದಿನನಿತ್ಯ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆವರ ದಣಿವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೊಟ್ಟ ಸೂತ್ರಗಳು ಉಪಯುಕ್ತ ವಾಗಿವೆ. ಮುಖಪುಟ ಸುಂದರವಾಗಿತ್ತು.

ಯಳವತ್ತಿ (ಶಿರಹಟ್ಟಿ) — ರವಿ ಪಾಟೀಲ
ಚಿತ್ರದುರ್ಗ — ಸಾದಿಕ್ ಉಲ್ಲಾ

ಅರಿವು ತಂದ ಜೀನ್‌ಥೆರಪಿ

ಜೀನ್‌ಥೆರಪಿ - ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೊಂದು ಹೊಸ ಕ್ರಾಂತಿ ಲೇಖನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಹತ್ತರ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿತು.

ಉತ್ತಂಗಿ (ಹೂ.ಹಡಗಲಿ) — ಕೆ.ಎಸ್. ಮಲ್ಲನಗೌಡ

ಚೊಕ್ಕಟ ಅರಿಸಿಣ

ಅರಿಸಿಣ - ಬದುಕಿನ ಆರೋಗ್ಯ ತಾಣ ವಿಷಯ ಬಹಳ ಇಷ್ಟವಾಯಿತು. ಅರಿಸಿಣದೊಂದಿಗೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೀವನ ಹೇಗೆ ಚೊಕ್ಕಟ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿತು.

ಆಳಲಗೇರಿ (ಬ್ಯಾಡಗಿ) — ಹುಲ್ಲಾ ಎಚ್. ಶಂಗೋಡ್ರ

ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕೆ ತೆರೆ ಎಂದು?

ಡಾ॥ ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ ಅವರ 'ಹಾಲು ಹಾಲಾಹಲ' ಬರಹ ಗಮನಸೆಳೆಯಿತು. ಮನುಷ್ಯನ ಸ್ವಾರ್ಥ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ತಿದ್ದಲು ಈ 'ಜೀವಧಾರೆ' ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ.

ಬೆಂಗಳೂರು-62 — ವಿಶ್ವೇಶ್ವರ ಕೆ.

ಬಾಳಪ್ಪನವರ ವಿಶಿಷ್ಟ ದರ್ಶನ

'ನಾನು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ' ಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವೈ.ಬಿ. ಕಡಕೋಳ ಅವರು ಬರೆದ 'ಏಣಗಿ ಬಾಳಪ್ಪನವರ ತುಂಬು ಆರೋಗ್ಯದ ರಹಸ್ಯಗಳು' ಅವರ ವಿಶಿಷ್ಟ ಮುಖದರ್ಶನ ಮಾಡಿಸಿತು. ಬಾಳಪ್ಪನವರ ಸಾಧನೆಯ ಬಗೆಗಷ್ಟೇ ಅರಿತಿದ್ದ ನಮಗೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು ಜೀವನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಯಿತು.

ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ — ಸಂಗನಗೌಡ ಪಾಟೀಲ
ಶಿವಮೊಗ್ಗ — ಕೆ. ಸತ್ಯಾನಂದ

ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ

ಮೇ ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದ ಡಾ॥ ಬಿ. ಆರ್. ಸುಹಾಸ್ ಅವರ "ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ" ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿತು. ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿಗೆ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಇದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿದೆ.

ಉಲ್ಲಾಳ ಉಪನಗರ — ನಾಗರಾಜ ಸಿಂಗಿ

ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿ ಭೂಮಿಗಾಥೆ

ಒಡೆದ ಮನಸ್ಸು ಒಂದುಗೂಡಿಸುವುದೆಂತು? ಡಾ॥ ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿಯವರ ಭೂಮಿಗಾಥೆ ಬಹಳೇ ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿಯಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಕಲಿಯುವುದು ಬಹಳಷ್ಟು ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಭೂಮಿಗಾಥೆ ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಆಶಿಹಾಳ ತಾಂಡಾ (ಲಿಂಗಸೂಗೂರು) — ಎಂ.ಶ್ರೀರಾಮ ರಾಠೋಡ
ಊರು ಬರೆದಿಲ್ಲ — ಉದಯಚಂದ್ರಿಕಾ

ನನಗೂ, ಮನೆಮಂದಿಗೂ ಇಷ್ಟ

ನಾನು ತಮಿಳುನಾಡಿನ ಕೂಡಾಂಕುಲಮ್ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯರ್ ಪಾವರ್ ಕಾರ್ಪೋರೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಜೀವನಾಡಿ ಪತ್ರಿಕೆ ನನಗೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಇಷ್ಟ. ನಮ್ಮ ಮನೆ ಮಂದಿಗೂ ತುಂಬ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚು. ಹೀಗಾಗಿ ನಾನು ಜೀವನಾಡಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿನ ನನ್ನ ಮನೆಗೆ ತರಿಸಲು ಚಂದಾದಾರನಾಗಲು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ವಿವರ ನೀಡಲು ಕೋರುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಕೂಡಾಂಕುಲಮ್ (ತಿರುನೇಲ್ವಿ) — ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಸವದತ್ತಿ

ಪರಿಹಾರ ಹೀಗುಂಟು

ಒಡೆದ ಮನಸ್ಸು ಒಂದುಗೂಡುವುದೆಂತು? ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಉಂಟು. ವಿವಾಹವ್ರತ - ಅಸಿಧಾರ ವ್ರತವನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ತಿಳಿದು ಪತಿ-ಪತ್ನಿ ಇಬ್ಬರೂ ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಅಸಿಧಾರ ವ್ರತ ಒಂದು ಯೋಗಾನುಷ್ಠಾನ.

ಶಿರಸಿ — ಎಂ. ರಾಮಭಟ್ಟ

ವೈಚಾರಿಕ ಜೀವನಾಡಿ

ಜೀವನಾಡಿ ಪತ್ರಿಕೆ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ವೈಚಾರಿಕ ಬೋಧಪ್ರದ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ವಾಚಕರಿಗೆ ಒದಗಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತಸದ ಸಂಗತಿ. ಮೇ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಸಾರ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ, ಮದುವೆಗೆ ಮುನ್ನ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ, ಅಸಿಡಿಟಿ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಗಳು ಬಹಳೇ ಇಷ್ಟವಾದವು. ಈ ಲೇಖನಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ವಾಚಕರ ಮೆಚ್ಚುಗೆ, ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ.

ಮೈಸೂರು — ಡಾ॥ ಗುಂಡುರಾವ್ ಟಿ.ಎಸ್

ಗಮನಿಸಿ

ಓದುಗರೆ,

ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ-ಟೀಕೆ-ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಿಗೆ ಸದಾ ಸ್ವಾಗತ. ನೀವು ಇಡೀ ಸಂಚಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಬದಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದೇ ಲೇಖನದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಚ್ಚು-ಮರೆಯಿಲ್ಲದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸೂಚಿಸಿ. -ಪ್ರ.ಸಂ.



ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ

ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಮದುವೆಗೆ ಮುನ್ನ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೇವಲ ಏಡ್ಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೆ ಇದೇ ಕಾನೂನಿನಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯ ಶಿಕ್ಷಣ, ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಮತದಾನದ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಲು ನೆರವಾಗಲಿ, ದೇಶಕ್ಕೆ ಮಾದರಿಯಾಗಲಿ.

ಮೈಸೂರು — ಕೆ.ಎ. ಗಂಗಾಧರಗೌಡ

ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನ

'ಬದುಕಿನ ಸೂತ್ರಗಳು' ಎಂಬ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ 'ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಗಳು' ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳಿವೆ. ಯುವಕರಿಗಂತೂ ಇದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಇಂಥ ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಜೀವನಾಡಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ.

ಮಿಡಿಗೇಶಿ (ಮಧುಗಿರಿ) — ಎನ್.ಶಿವರಾಮ್

ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಿತು

ಡಾ॥ ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ ಅವರು ಬರೆದ 'ತೊದಲು ತೊದಲೆಂದು ಕನಲದಿರಯ್ಯ" ಲೇಖನ ಉಗ್ಗುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುವಂತಿತ್ತು.

ಸಕಲೇಶಪುರ — ಎಸ್.ಕನಕಲಕ್ಷ್ಮಿ

ಜೀವನಾಡಿ ಚಂದಾ ವಿವರ

ಅರ್ಧವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾಮೊತ್ತ	ರೂ.60
ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ಮೊತ್ತ	" 110
ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 210
ಮೂರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 300
ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 390
ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 475
ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯತ್ವ	" 1000

ಡಿಡಿಯನ್ನು ದಿಕೂಟಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎಂಓ ಹಣವನ್ನು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಹೆಸರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

ವಿಳಾಸ: ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
ನಂ. 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010



ಜೀವಧಾರೆ

ಟೆಫ್ಲೋನ್ ಲೇಪನ ಸಾಧುವೇ?

ಇಂದು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಟೆಫ್ಲೋನ್ ಲೇಪನದ ಅಡುಗೆ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಅಂತಸ್ತಿನ ಚಿನ್ಹೆಗಳಾಗಿವೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮೊಳಗೆ ಮಾತಾಡುವಾಗ "ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಟೆಫ್ಲೋನ್ ಲೇಪನದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ" ಎಂದು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅಂಥ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಉಳಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳಿಗಿಂತ ಬಹಳ ತುಟ್ಟಿ. ಟೆಫ್ಲೋನ್ ಲೇಪನದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು ಹಣ ಬಹಳ ಬೇಕು. ಈ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅನುಕೂಲ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವರು. ಆ ಪಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಂಟುವುದಿಲ್ಲ. ರೊಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಚಪಾತಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅವು ತಳಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿ ಕರಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಈ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವಾಗ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇರದು. ಸುಮ್ಮನೆ ನೀರು ಬಿಟ್ಟರೆ ಸಾಕು. ಪಾತ್ರೆ ಯಾವ ಮುಸುರೆಯ ಗೋಜು ಇಲ್ಲದೆ ನಿರ್ಮಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಕಬ್ಬಿಣದ ಹಂಚಾಗಿದ್ದರೆ ಕಲ್ಲು ಹಚ್ಚಿ ಕರಕರ ತಿಕ್ಕಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದು ನಿರ್ಮಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಟೆಫ್ಲೋನ್ ಪಾತ್ರೆ ಬಂದಾಗಿನಿಂದ ಶ್ರೀಮಂತ ವರ್ಗದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತವೆಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕುವ ಕಾರ್ಯ ನಿಂತುಹೋಗಿದೆ. ಅಂಥ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ತಿಕ್ಕುವ ಪದ್ಧತಿ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಅಮೆರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಅದನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ತಂದ ಕಂಪನಿಯ ಹೆಸರು "ದು ಪೊಂಟ" ಎಂದು. ಟೆಫ್ಲೋನ್ ಈ ಕಂಪನಿಯ ವ್ಯಾಪಾರಿ ಸ್ವತ್ತು. ಅದರ ಲಾಭವನ್ನು ಕಂಪನಿಯು ಕಳೆದ 50 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಉಣ್ಣುತ್ತ ಬಂದಿದೆ. ಇಂದಿಗೂ ಟೆಫ್ಲೋನದ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕಂಪನಿಯು ಗುಪ್ತವಾಗಿಟ್ಟಿದೆ. ಅದನ್ನು ಅವರು "C 8" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಟೆಫ್ಲೋನ್ ಲೇಪನ ಪಡೆದಿರುವ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಜನರು ಈ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಹೀಗೆ ಟೆಫ್ಲೋನ್ ಪ್ರಚಾರ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕೆಯ ವಾಶಿಂಗ್ಟನ್ ನಗರದಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತ ಒಂದು ಸಂಸ್ಥೆ ಹೊಸ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿತು. ಆ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಹೆಸರು "EWG". ಪೂರ್ಣ ಹೆಸರು "Environmental Working Group". ಇವರು ಟೆಫ್ಲೋನ್ ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದರು. ಟೆಫ್ಲೋನ್ ರಾಸಾಯನಿಕದ ಲೇಪನವುಳ್ಳ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದರು. ಇಂಥ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಿದರು. ಈ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ಇಲಿಗಳು ಸೊರಗಿದವು. ಅವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಯಿತು. ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಕುಗ್ಗಿದ್ದವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಾಂಶವೆಂದರೆ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ. ಈ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಾದ ಬದಲಾವಣೆ ಮುಂಬರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂಟನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಕೆಲವು ತಜ್ಞರ ಅನಿಸಿಕೆ.

ಇಡಬ್ಲೂಜಿ ಸಂಘದ ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದ ಎಲ್ಲ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮಾನವರಲ್ಲೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಅವರು ಟೆಫ್ಲೋನ್ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವ ಜನರ ರಕ್ತ ತಪಾಸಿಸಿದಾಗ ಇಲಿಗಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳೇ ಮಾನವರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬಂದಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಲಿಗಳಿಗಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮಾನವರಲ್ಲೂ ಬರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಟೆಫ್ಲೋನ್ ಲೇಪನ ಪಡೆದ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಸಾಧು ಎಂದು ಹೇಳುವಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮತವಿಲ್ಲ. •

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು



ಯಥಾ ತಾಯಿ ತಥಾ ಮಗು....



ಅಭಿಮನ್ಯು ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಚಕ್ರವ್ಯೂಹ ಬೇಧಿಸುವ ಕಲೆ ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಮಹಾಭಾರತದ ಕತೆ ನಿಮಗೆಲ್ಲಾ ಗೊತ್ತೇ ಇದೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಕತೆಯಿಂದ ಪ್ರೇರಣೆ ಪಡೆದು ಗರ್ಭಿಣಿ ಏನೇನು ತಿನ್ನುತ್ತಾಳೋ- ಕುಡಿಯುತ್ತಾಳೋ ಮಗುವಿಗೂ ಮುಂದೆ ಅವೇ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಕೊನೆಯ 3 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಪ್ರತಿವಾರ 250 ಮಿಲಿಯಷ್ಟು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿಗೆ ಆದರ ಸ್ವಾದ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ತನಪಾನ ಮಾಡುವ 6 ತಿಂಗಳವರೆಗಿನ ಶಿಶುವಿಗೂ ಇದರ ಲಾಭ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.



ನೀವು ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನುವ ಬದಲು ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಿ ಕುಡಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಬೀಟಾ ಕೆರೊಟಿನ್ ಅನ್ನು ದೇಹ ಬಹುಬೇಗನೇ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಎ, ಬಿ, ಸಿ ಹಾಗೂ ಡಿ ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಇಷ್ಟವಾದರೆ ನಿಮಗೂ ಏಕೆ ಇಷ್ಟ ಎನ್ನುವುದು ಈಗಲಾದರೂ ಗೊತ್ತಾಯಿತೆ?

ಬರಲಿದೆ ಮಹಿಳಾ ಲೈಂಗಿಕೌಷಧಿ!

ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿಯೇ ಒಂದು ಲೈಂಗಿಕ ಔಷಧಿ 'ಎಪೊಮಾರ್ಫಿನ್' ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದು ಪುರುಷರ ಲೈಂಗಿಕ ಔಷಧಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನ. ಪುರುಷರ ಲೈಂಗಿಕೌಷಧಿ ಕೇವಲ ಲೈಂಗಿಕ ಅವಯವಗಳಿಗಷ್ಟೇ ಉತ್ತೇಜನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಈ ಔಷಧಿ ಅವರ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿತಗೊಳಿಸಿ ಸಂತೋಷದ ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾತ್ರೆಯಿಂದ ಅವರ ಮೂಡ್ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಹೆಚ್ಚು ರೋಮಾಂಚಿತಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದಂತೆ.

ಹೆರಿಗೆ : ಗಂಡು ಶಿಶುವಿನಿಂದ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು



ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶುಗಳಿಗಿಂತ ಗಂಡು ಶಿಶುಗಳೇ ತಮ್ಮ ತಾಯಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಡಬ್ಲಿನ್‌ನ ನ್ಯಾಶನಲ್ ಮೆಟರ್ನಿಟಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುವ ಮಾತೆಯರಿಗೆ ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಕುಚನಗೊಳಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನು, ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆಗಾಗಿ ಬಳಸುವ ಫೊರಸೆಪ್, ಉಪಕರಣಗಳು ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಳಕೆಯಾಗುವುದು ಗಂಡು ಮಗುವಿನ ಜನನ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಜರ್ನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಒಂದು ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಗಂಡುಶಿಶುಗಳ ತಲೆ ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶುಗಳಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವುದು.

ಕೃತಕ ಲೀವರ್ ಬರಲಿದೆ!

ನಿರಂತರ ಮದ್ಯಸೇವನೆ, ಔಷಧಿಗಳ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ, ರೋಗ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಅಥವಾ ಲೀವರ್ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬದಲೀ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಅಳವಡಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿನ ಅತೀ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಲೀವರ್ ಲಭ್ಯತೆ.

ಜರ್ಮನಿಯ ತಜ್ಞ ರಾಸ್‌ಟಾಕ್ ಒಂದು ಕೃತ್ರಿಮ ಲೀವರ್ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದು, ಬರಲಿರುವ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಕ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಲಿದೆ. ಈ ಕೃತಕ ಲೀವರ್‌ನ ಆಳವಾದ ಅವಲೋಕನ ಮಿಚಿಗನ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ಈ ಕೃತ್ರಿಮ ಲೀವರ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಗೆಯ ಕಾರ್ಟ್ರಿಜ್ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದ್ದು ಅದು ರಕ್ತ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ವಿಶೇಷ ಬಗೆಯ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಯಂತ್ರ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಕೃತ್ರಿಮ ಲೀವರ್‌ನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಇಬ್ಬರು ತಜ್ಞರ ತಂಡ ಇದನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡರೆ ಕಸಿ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವೇ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ವರದಿಯಿಂದ ಸಂತಸಗೊಂಡ ರಾಸ್‌ಟಾಕ್ ಅವರು ಇದು ಜನರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವಂತಾದರೆ ಲೀವರ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಸಹಜ ಜೀವನ ಪಡೆಯಲು ಇದು ಆಶಾಕಿರಣವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅಬ್ಬರದ ಸಂಗೀತ ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಪೂರಕ

ಏರುಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಅಬ್ಬರದ ಸಂಗೀತ ಹಾಕಿ ವಾಹನ ಚಲಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ಅಪಘಾತಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಇಸ್ರೇಲ್‌ನ ಬೆನ್‌ಗುರಿಯನ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಕೂಡ ಈ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಶತ ಪ್ರತಿಶತ ಸತ್ಯ ಎಂದು ಸಾರಿದೆ.



ಕಿವಿಗಪ್ಪಳಿಸುವ ಸಂಗೀತ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ವಾಹನ ಚಲಾಯಿಸುವವರು, ಮೆಲ್ಲನೆಯ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಸಂಗೀತ ಹಾಕದೆ ವಾಹನ ಚಲಾಯಿಸುವವರಿಗಿಂತ ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ಹೇಳಿದೆ.

ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡ ಲೇಖಕ ವಾರೆನ್ ಬ್ರಾಡಸ್ಕಾಯ್ ಪ್ರಕಾರ, ಫಾಸ್ಟ್ ಮ್ಯೂಜಿಕ್ ಚಾಲಕನ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆ ಸೆಳೆದು, ಗಾಬರಿಗೀಡು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಪಘಾತಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಈ ಆರೋಗ್ಯವಾರ್ತೆ ಓದುವ ನೀವೂ ಓರ್ವ ಚಾಲಕನಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಪಯಣ ಸಂಗೀತರಹಿತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ. ನಿಮಗೆ ಸಂಗೀತ ಬೇಕೇ ಬೇಕು ಎಂದಲ್ಲಿ ತೀರ ಮೆಲ್ಲನೆಯ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ನಿಮ್ಮ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಪ್ರಯಾಣಿಸುವವರಿಗೆ ಅದು ಗಾಯಕ-ಗಾಯಕಿ ಹಾಡಿದಂತೆ ಕೇಳಿಸದೆ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗುನುಗುನಿಸಿದಂತೆ ಕೇಳಿ ಬರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ದೀರ್ಘ ಪ್ರಯಾಣ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ದೀರ್ಘವಾಗಿಸಲಿ ಎಂಬುದೇ ಜೀವನಾಡಿಯ ಹಾರೈಕೆ.

ಮಾಸಿಕ..... ಅಲ್ಲಲ್ಲ ತ್ರೈಮಾಸಿಕ!

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು 'ಸೀಜನಲ್' ಎಂಬ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದು, ಅದು ಕೇವಲ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಬರುವ ಋತು ಚಕ್ರವನ್ನು ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದಂತೆ.

ಕೆಲ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇದು ನಿಸರ್ಗ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಚೆಲ್ಲಾಟ ಮಾಡಿದಂತೆ, ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಟೀಕಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

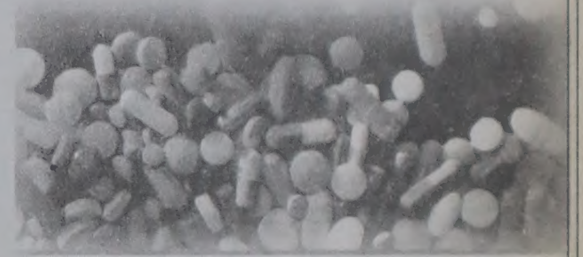
ಮಾತ್ರೆಯ ನಿರ್ಮಾಪಕರು "ಇದು ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ವರದಾನವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವರಿಗಾಗುವ ಕಿರಿಕಿರಿ ತಪ್ಪಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದ ಬಳಿಕ ಏನೇನು ಕ್ರಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಅನಾಹುತ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಬೇಕಷ್ಟೆ!

ನೋವು ನಿವಾರಕ ಅತಿಯಾದರೆ ಅಪಾಯಕರ

ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದರೆ, ಗಾಯ ಉಂಟಾದರೆ ವೈದ್ಯರು ಬಹಳಷ್ಟು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬರೆದುಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಾನ್ ಸ್ಟೆರಾಯಿಡ್ ರಹಿತ ನೋವು ಹಾಗೂ ಉರಿನಾಶಕ ಔಷಧಿಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಎಲುಬು, ಸ್ನಾಯು, ಅಸ್ತಿರಜ್ಜು ಹಾಗೂ ಮಸಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಉರಿಯುಕ್ತ ಬಾವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ವೈದ್ಯನ ಅಪೇಕ್ಷೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಉರಿಯೂತದ ಕೆಲ ಪ್ರಕಾರಗಳು ನೋವು ವಾಸಿಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಂದಗೊಳಿಸಿದರೆ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲ ಬಗೆಗಳು ಅದನ್ನು ತ್ವರಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಒಂದು ಕಹಿ ಸತ್ಯವೆಂದರೆ- ನೋವು, ವಾಸಿಯಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಒಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಭಾಗ. ಜಗತ್ತಿನ ಬಹುತೇಕ ವೈದ್ಯರು ಇದೇ ನೋವಿನ ಉಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಗಂಭೀರತೆ ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಎಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯುತ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯತ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ. ವಿಭಿನ್ನ ಹೆಸರಿನ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಕೇವಲ ನೋವನ್ನಷ್ಟೇ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಉರಿಯೂತದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ನಿಧಾನವೊಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಟಿಶ್ಯೂಗಳ ದುರಸ್ತಿಗಾಗಿ ಇನ್‌ಫ್ಲೇಮೆಟರಿ ಪ್ರೊಸೆಸ್ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ರೊಚೆಸ್ಟರ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಈ ಅಧ್ಯಯನಕಾರರು ಮೊಲಗಳ ಫ್ಯಾಕ್ಚರ್ ಹೀಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧಗಳು



ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ಕಂಡರು. ಈ ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ, ಮಾನವರಲ್ಲೂ ಮೊಲಗಳಂತೆಯೇ ಫ್ಯಾಕ್ಚರ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ಪ್ರೊಸೆಸ್ ಇರುತ್ತದೆ.

ರೋಗಿಗಳು ಎಲುಬು ಮುರಿದಾಗ ಫ್ಯಾಕ್ಚರ್ ಆದಾಗ, ಮತ್ತು ಜಾಯಿಂಟ್ ರಿಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಸರ್ಜರಿ ಬಳಿಕ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಬಳಸಬೇಡಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೋ ಕಾಯ್ದು ನೋಡಬೇಕು.

ರುಚಿಗ್ರಾಹ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ನಂ. 1



ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲೂ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮುಂದೆ- ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರುಚಿಗ್ರಾಹ್ಯದಲ್ಲೂ ಅವರು ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಬಹಳ ಮುಂದೆ ಇದ್ದಾರೆಂದು ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದರಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಶೇ. 33ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ರುಚಿಗ್ರಾಹ್ಯ ಪರಿಶೀಲನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಪುಣರಾಗಿರುತ್ತಾರಾದರೆ, ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಇವರ ಸಂಖ್ಯೆ ತೀರ ಕಮ್ಮಿ, ಅಂದರೆ ಶೇ. 15ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಉಳಿದ ಶೇ. 85ರಷ್ಟು ಪುರುಷರಿಗೆ ರುಚಿಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಗೊತ್ತೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ರುಚಿಗ್ರಾಹಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದೇ ಬಗೆ- ಬಗೆಯ ಸ್ವಾದಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಅರಿಯುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಅವರಿಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎಂಟಾಸಿಡ್ ಮಾತ್ರೆ : ಇರಲಿ ತುಸು ಜಾಗ್ರತೆ!

ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ಎಂಟಾಸಿಡ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರೆ ಎಚ್ಚರ! ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ ವಾರದಲ್ಲಿ 3 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಈ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುವವರ ಪಚನ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಫುಡ್ ಪಾಯಿಸನಿಂಗ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಎಂಟಾಸಿಡ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉಪಯುಕ್ತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವ ಹೊಟ್ಟೆ ಆಮ್ಲ (Stomach Acid) ದಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಮಾತ್ರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಆಮ್ಲವನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಎಂಟಾಸಿಡ್ ಬಳಸುವವರು ತುಸು ಎಚ್ಚರದಿಂದಿದ್ದರೆ ಒಳಿತು.





ಯಾವಾಗಲೂ ಅಧಿಕ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲಿರಬಾರದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಮೇಕಪ್ ಹಾಕಿದೊಡನೆ ಉರಿ ಇದ್ದರೆ ಕೂಡಲೆ ತೊಳೆದುಬಿಡಬೇಕು. ಒಂದು ವಾರ ಬಿಟ್ಟು ಕೂಡ ಬಾಧಕ ಕಾಣಿಸಬಹುದು ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೆರೆತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ!

ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ ಮಬ್ಬಾಗುವುದು, ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ನವೆಯಾಗುವುದು ತಪ್ಪಿಸಲಾಗದ್ದಾಗಿದೆ. ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಒಳಗೆ ನುಸುಳಲು ಚರ್ಮವೇ ಎಂಟ್ರಿ, ಹಾಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿದರೇನೇ ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು.

ಈಗ ಎಲ್ಲರ ಬದುಕಿನ ಒಂದು ಅಂಶವಾಗಿರುವ ಮೇಕಪ್ ಶಾಂಪೂ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಕೂಡ ಚರ್ಮ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಬರಲವಕಾಶವಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬ್ಯೂಟಿ ಎಂಬುದು ಬರೇ ಕನಸಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಲ್ಲೂ ಒಂದು ಮಿತಿಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೂ ಅಧಿಕ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲಿರಬಾರದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಮೇಕಪ್ ಹಾಕಿದೊಡನೆ ಉರಿ ಇದ್ದರೆ ಕೂಡಲೆ ತೊಳೆದುಬಿಡಬೇಕು. ಒಂದು ವಾರ ಬಿಟ್ಟು ಕೂಡ ಬಾಧಕ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೆರೆತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರಿನಂತೆ ಒಸರಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯೇನಾದರೂ ಕಾಣಿಸಿದರೆ ಕೂಡಲೆ ಮೇಕಪ್ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಬೇಕು.





ಎಣ್ಣೆ ಒಸರುವ ಮುಖ ಇರುವವರು, ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಮೊಡವೆ ಅತಿಯಾಗುವುದನ್ನು ಹಾಗೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಗಾಯದ ಗುರುತುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಗುಣವಾಗಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂದು ಚಿಂತೆಗೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಔಷಧಗಳಿವೆ. ನೇರವಾಗಿ ಹೊಪ್ಪಳದ ಮೇಲೆ ಹಾಕುವ ಸೂಜಿ ಮದ್ದುಗಳೂ ಇವೆ. ಇದಕ್ಕೆಂದು ಇಂದು ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಶಾಂಪೂ ಹಾಕಿದರೆ ಕೂದಲುದುರುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ನೆರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಎಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪು. ಶಾಂಪೂ ಹಾಕಿದರೆ ಕೂದಲುದರದು; ಕೂದಲು ಹಣ್ಣಾಗದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಲರ್ಜಿ ಇದ್ದರೆ ಕೆರೆತವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೆ.

ಶಾಂಪೂ ಹಾಕಿದರೆ ಕೂಡಲೆ ಕೂದಲು ಒಣಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಲವರಿಗೆ ಸಾಧಾರಣ ಶಾಂಪೂವಿಗೂ, ಕಂಡೀಶನರ್ ಶಾಂಪೂವಿಗೂ ಏನು ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಕಂಡೀಶನರ್ ಶಾಂಪೂವಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ಹಾಕಿದಾಗ ಕೂದಲು ಒಣಗಿ ಹಾರದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಪಸೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.



ಕೆಲವರು ವಿದೇಶೀ ಬ್ರಾಂಡ್ ಶಾಂಪೂ ಮಾತ್ರ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದೂ ಎಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯ ಬ್ರಾಂಡ್‌ಗಳು ದೊರೆಯವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಚರ್ಮವು ಒಣಗಿದಂತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು. ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಬೆರೆತ ಸಾಬೂನು ಬಳಸ ಬಹುದು. ಸ್ನಾನ ಮುಗಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸಿಂಗ್ ಕ್ರೀಮ್ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅರಿಸಿನ ಹಚ್ಚುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.

ಫಂಗಿಗಳಿಂದಾಗಿ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ ಉಂಟಾದರೆ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ದದ್ದು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿದ್ದಾಗಲೂ, ಅತಿ ಬೆವರಿನ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಬೆವರಿಸಾಲೆದದ್ದು ಏಳಬಹುದು.

ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಅತಿಯುರಿಯುವು ದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಬಾಧಕಗಳು ಬೇರೆಯೇ ಬಗೆಯವು. ಬಿಸಿಲು ಬೀಳುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ದದ್ದುಗಳೇಳುತ್ತವೆ. ಬಿಡದೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಅಲೆಯುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಲೂ ಅವಕಾಶವಿದೆ.



ಇದಲ್ಲದೆ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ರುವ ಎಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಫೈಬರ್ ಗಳು ಸಿಡಿದು ಒಡೆದು ಎಳವೆ ಯಲ್ಲೇ ಮುದಿತನ ಉಂಟಾ ಗುವ ಅಪಾಯವೂ ಇದೆ.



ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣುಗಳಿಬ್ಬರಿಗೂ ಮೊಡವೆಯೇ ಮುಖ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಯಾಗಿದೆ. ಅವು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹರಡದಿರಲು ಕ್ಷಾರವಿಲ್ಲದ ಸಾಬೂನು ಬಳಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಬಾರಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಹೊಸ ಕಿರುಟವೆಲ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ!

ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ತಲೆಗೆ ಶಾಂಪೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ನಿತ್ಯ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.



ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಎಂದೂ ಹಿಚುಕುವುದು, ಚಿವುಟುವುದು, ಒತ್ತುವುದೆಲ್ಲ ಮಾಡಬಾರದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮೊಡವೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ.

ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳಿರುವ ಸಮತೂಕದ ಆಹಾರ ಸೇವೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ●

ಮುಖಕಾಂತಿ ವರ್ಧನೆಗಿಷ್ಟು ಸಲಹೆಗಳು

ವಿಭಿನ್ನ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಕಿರಿಕಿರಿಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಬಗೆಬಗೆಯ ತಕರಾರುಗಳು ಮುಖದ ತ್ವಚೆಯ ಕುರಿತಂತೆ ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಮುಖದ ತ್ವಚೆ ಇತರೆಡೆಯ ತ್ವಚೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಂವೇದನಶೀಲವಾಗಿರುವುದು, ಬೆವರುಗ್ರಂಥಿ, ತೈಲಗ್ರಂಥಿ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಇಂತಹ ಅಪರೂಪದ ತ್ವಚೆಯ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಧುರಾ, ವಯಸ್ಸು 16, ಮೊದಲ ಪಿಯುಸಿ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮೊಡವೆ ಬೊಕ್ಕೆ, ಉಪಚಾರ - ಮುಖವನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ತೊಳೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು, ಒಂದು ಬಗೆಯ ಚೂರ್ಣ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ಫೇಶಿಯಲ್.

ವೈಜಯಂತಿ, ವಯಸ್ಸು 24, ಖಾಸಗಿ ಉದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಸೇವೆ. ತ್ವಚೆ ಶುದ್ಧ ಆದರೂ ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ವರ್ತುಳಗಳು. ಉಪಚಾರ - ಜಾಗರಣೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಫೇಶಿಯಲ್.

ಶ್ರೀಮತಿ ನಾಗವೇಣಿ, ವಯಸ್ಸು 40, ಗೃಹಿಣಿ. ತಕರಾರು - ಮುಖದಲ್ಲಿ ನೀರಿಗೆಯಂತಾಗಿರುವುದು. ಉಪಚಾರ - ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಫೇಶಿಯಲ್.

ಸ್ವಲ್ಪದರಲ್ಲೇ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಬೇರೆಬೇರೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮುಖದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಬಾಧೆಯುಂಟಾಗುವ ಅನೇಕ ತಕರಾರುಗಳು ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಇತರೆಡೆಯ ಚರ್ಮಕ್ಕಿಂತ ಮುಖದ ತ್ವಚೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂವೇದನಶೀಲ ವಾಗಿರುವುದು, ಬೆವರುಗ್ರಂಥಿಗಳು, ತೈಲಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಕೇಂದ್ರೀ ಕೃತವಾಗಿರುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಹೀಗಾಗಿ ಉಳಿದ ಭಾಗದ ತ್ವಚೆಗಿಂತ ಮುಖದ ತ್ವಚೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.



ಮುಖ ತ್ವಚೆಯ ಅಂದ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಯ್ದು ಕೊಳ್ಳಲು ಅನೇಕ ಉಪ ಚಾರ ಕ್ರಮಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯ ವಾದುದು ಮುಖಚೆಹರೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು, ಉಗಿಬಾಷ್ಪ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳು ವುದು, ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಲೇಪನ, ಆಸ್ಟ್ರಿಜಂಟ್ ಇವು ಫೇಶಿಯಲ್‌ನ ಮಹತ್ವದ ಹಂತಗಳು.



ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು (Cleansing): ತ್ವಚೆಯಿಂದ ಹೊರಸೂಸುವ ಬೆವರು ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಧೂಳು, ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸೇರಿ ಕೊಂಡು ಜಿಗುಟಾದ ಕೊಳೆ ಜಮೆಗೊಳ್ಳು ತ್ತದೆ. ಲೋಳೆರಸದ ತಿರುಳನ್ನು ಅರಳೆ ಇಲ್ಲವೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುತ್ತ ಮುಖ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಬಾಷ್ಪ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು (Steaming) : ತ್ವಚೆಯ ರಂಧ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮಡುಗಟ್ಟಿದ ಕೊಳೆ, ಬ್ಲಾಕ್‌ಹೆಡ್ಸ್, ವೈಟ್ ಹೆಡ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಇದು ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಅಗಲವಾದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಸುರಿದು, ಮುಖಕ್ಕೆ ಅದರ ಬಾಷ್ಪ ತಗಲುವಂತೆ ಮುಖ ಹಿಡಿಯ ಬೇಕು. ಬಾಷ್ಪ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಹೋಗದಂತೆ ಮೇಲೆ ಟವೆಲ್ ಹೊದ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

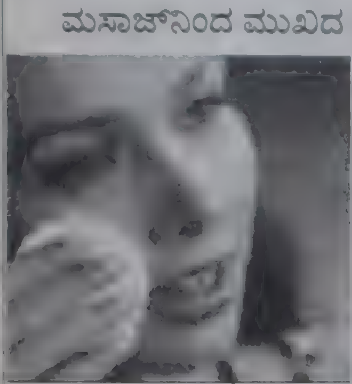


ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನಿಮಗೆ ಸಹನವಾಗುವಷ್ಟು 2-3 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬಾಷ್ಪ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಮಸಾಜ್ (Massage): ಮಸಾಜ್‌ನ್ನು ತಾವೇ ಸ್ವತಃ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆಯವರು ಕೈಕೊಂಡರೆ ಹೆಚ್ಚು ನಿರಾಳ ವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದಾದರೆ ತಮಗೆ ತಾವೇ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಸ್ತ್ರಬದ್ಧ ಮಸಾಜ್ ಕಲಿತು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮುಖದ ಮಸಾಜ್‌ಗಾಗಿ ಚಂದನ ಕ್ರೀಮ್ ಇಲ್ಲವೆ ಲೋಳೆ ರಸದ ತಿರುಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಮಸಾಜ್‌ನಿಂದ ಮುಖದ ಸ್ನಾಯು ಹಾಗೂ ತ್ವಚೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಗುತ್ತದೆ.



ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಯ ಘಟಕಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಲೇಪನ (Face Pack) : ಸಸ್ಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಸಿದ ಚೂರ್ಣದ ಮಿಶ್ರಣ ಈ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮಿಶ್ರಣ ತ್ವಚೆಯ ದೋಷ ತೊಡೆದು ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಪ್ಯಾಕ್‌ನ್ನು ಎರಡು ಚಮಚ ನೀರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ಲೇಪನ ಮಾಡಬೇಕು. ಮುಖವನ್ನು ಅತ್ತಿತ್ತ ಅಲುಗಾಡಿಸದೆ ಲೇಪನ ಒಣಗುವವರೆಗೆ 15-20 ನಿಮಿಷ ಹಾಗೆಯೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಲೇಪನ ಒಣಗಿದ ಬಳಿಕ ಮುಖವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.



ಆ್ಯಸ್ಟ್ರಿಜೆಂಟ್ (Astringent) : ಇದು ಫೇಶಿಯಲ್‌ನ ಕೊನೆಯ ಹಂತ. ಇದು ಮುಖವನ್ನು ಕ್ರಿಮಿರಹಿತಗೊಳಿಸು ವುದಲ್ಲದೆ, ತ್ವಚೆಯ ತೆರೆದುಕೊಂಡ ಛಿದ್ರ ಗಳನ್ನು ಆಕುಂಚನಗೊಳಿಸಲು ಬಳಸ ಲಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಸ್‌ವಾಟರ್ ಇಲ್ಲವೆ ಗುಲಾಬಿ ಜಲ ಒಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆ್ಯಸ್ಟ್ರಿಜೆಂಟ್. ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ರೋಸ್‌ವಾಟರ್‌ನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಿಕ್ಕಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಒಣಗಲು ಬಿಡಬೇಕು.



ಇಡೀ ಫೇಶಿಯಲ್‌ಗಾಗಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತಗುಲಲಾರದು. ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯ ಕ್ಕಾಗಿ - ಕಾಂತಿಗಾಗಿ ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಸಲವಾದರೂ ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೇನಲ್ಲ.

ಮುಖದ ಬೊಕ್ಕೆ, ಮೊಡವೆ, ಕಲೆ, ನಿರಿಗೆ, ತಗ್ಗು ಇತ್ಯಾದಿಗೆ ಈ ಉಪಾಯ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ಕಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ, ತಾಜಾತನದಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಮೃದುತ್ವವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ●

ಆಯುಷ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಆಹಾರ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಆಯುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸಮತೋಲನವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಅರ್ಬುದ(ಕ್ಯಾನ್ಸರ್) ರೋಗಗಳು, ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗಗಳಲ್ಲಿನ ಕಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆ, ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡಗಳಂಥವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾಮೂಲಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಸುಮಾರು 2000 ಜನರನ್ನು ಜರ್ಮನಿಯ 'ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರಿಸರ್ಚ್' ಸಂಶೋಧಕರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವಿಸುವವರು, ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವವರು ಹಾಗೂ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿದ್ದರು. ಅವರೆಲ್ಲರ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಂತರ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಂಸಾಹಾರ ತ್ಯಜಿಸುವುದೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುವಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಸರಳ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು, ಮಾಂಸಾಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಜಾಸ್ತಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲು ನೀಡಬೇಕು. ಊಟದಲ್ಲಿ ಮೊಸರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು.

ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ದೂರವಿರಿಸಿ. ಅಂತಹ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅಜೀರ್ಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡದೇ, ಆಗಾಗ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಿಸ್ಕಿಟ್‌ನಂಥ ಲಘು ಪದಾರ್ಥಗಳಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾಗೂ ನೀರು ಮತ್ತಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಾಫಿ, ಚಹ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಬಾರದು.

ಕೊಬ್ಬಿನ ಸಮಸ್ಯೆ

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಆಗದು ಎಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವೃದ್ಧ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಅಪಾಯ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಹೇಳಿಕೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಬಳಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುವ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ ಎಂದೂ ಅವರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ●

ಮೂರ್ತಿಯ ಕೊರಳಿಗೆ ಆಘಾತದ ಉರುಳುಗಳು

ಹೃದಯಾಘಾತ ಬರೀ ಹೃದಯ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವಂಥದ್ದಲ್ಲ, ಒಬ್ಬರ ನಡವಳಿಕೆ, ವಿಶ್ವಾಸಘಾತುಕತನ ಇವೂ ಕೂಡ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು. ಇಲ್ಲಿ ಮೂರ್ತಿಯ ಕೊರಳಿಗೆ ಆಘಾತದ ಉರುಳು ಬಿದ್ದದ್ದು ಇಂಥದೇ ಕಾರಣಗಳಿಂದ...

● ಡಾ॥ ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ

ಆ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸುಮಾರು ಏಳೂ ಕಾಲಿಗೆ ಮೂರ್ತಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದು ಕೆಲಸದ ಮೇಲಿದ್ದ ವೈದ್ಯರ ಮುಂದೆ ನಿಂತ. "ಏನು ಬಂದಿರಿ ?'' ಡಾ॥ ಪಾಟೀಲ್ ಕೇಳಿದರು.

"ನನಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಐದು ಗಂಟೆಯಿಂದ ಎದೆ ನೋವಿದೆ ?'' ರೋಗಿ ಉತ್ತರಿಸಿದ.

ಸುಮಾರು 5 ಅಡಿ 8 ಅಂಗುಲ ಎತ್ತರವಿರುವ ಬಿಳಿ ಮೀಸೆ ಮತ್ತು ಗಡ್ಡದಿಂದ ಮುಖ ಮುಚ್ಚಿರುವ ದಢೂತಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಆಪಾದಮಸ್ತಕ ನೋಡಿ ಪಾಟೀಲ ಕೇಳಿದ,

"ಐದು ಗಂಟೆಯಿಂದ ನೋವಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತೀರಿ, ಈಗ ಬರುವುದೇ?'' ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಗಡಿಯಾರ ನೋಡಿಕೊಂಡರು.

ನೋವು ಸ್ವಲ್ಪ ಇತ್ತು, ಅಮೃತಾಂಜನ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿಕೊಂಡೆ. ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದೆಂದು ಯೋಚಿಸಿದೆ ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿತು. ಅದಕ್ಕೇ ಈಗ ಬಂದೆ.

"ಸರಿ ಮಲಗಿ, ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇನೆ. ಪಾಟೀಲ ಅವನನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ. ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ ನೂರಾ ಹತ್ತರಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿತ್ತು. ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಷರ್ ಸರಿಯಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅವನು ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆವರುತ್ತಿದ್ದ. ತಕ್ಷಣ ಪಾಟೀಲ ಇ.ಸಿ.ಜಿ ಮಾಡಿದ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮೂರ್ತಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿರುವುದು ತಿಳಿದು ಬಂತು. ತಕ್ಷಣ ಅವನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಐಸಿಯು ಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಲಾಯಿತು. ವೈದ್ಯ ರೋಗಿಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಓಡಿದ. ಮೊದಲು ಮೂರ್ತಿಯ ಕೈನ ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಬಾಟಲ್ ಹಚ್ಚಿದರು. ಕಾರಣ ಅನೇಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಬಿಗಡಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಿದ್ದರೆ ಪದೇ ಪದೇ ಚುಚ್ಚದೆ ಸೀದಾ ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಆಮ್ಲಜನಕದ ನಾಳವನ್ನು ರೋಗಿಯ ಮೂಗಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದರು. ನೋವುನಿವಾರಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಯಿತು. ದಾದಿ ರೋಗಿಯ ಎದೆ ಮೇಲಿನ ಕೂದಲನ್ನು ಹೆರೆದು, ಅಂಟುಹಚ್ಚಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡಿನಿಂದ ಗೋಡೆ ಮೇಲಿರುವ ಮಾನಿಟರಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕೊಟ್ಟಳು. ಮಾನಿಟರಿನಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಹೃದಯದ ಬಡಿತದ ವೇಗ, ಮುಂತಾದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕುಳಿತಲ್ಲಿಂದಲೇ ವೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಐದು ನಿಮಿಷದ ನಂತರವೂ ಮೂರ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ನೋವು ಕೊಂಚವೂ ಕುಗ್ಗಲಿಲ್ಲ. ಐಸಾರ್ಡಿಲ್ ಎಂಬ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಅವನ ನಾಲಗೆ ಕೆಳಗಿಟ್ಟರು. ಮಾತ್ರೆ ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಕರಗಿ ಅವನ ರಕ್ತ ಸೇರಿತು. ಐದು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಆದರೆ ಪೂರ್ತಿ ಮಾಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾಡಿಮಿಡಿತ ನೂರಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಿತು. ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್ ಸರಿಯಾಗಿತ್ತು. ಪಾಟೀಲ ರೋಗಿಯ ಪಕ್ಕ ಕುಳಿತು ಯೋಚಿಸಿದ. 'ರೋಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು' ಎಂದು. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕಳೆಯಿತು. ಮೂರ್ತಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗಿ ಬುದಗ್ಗನೆ ಎದ್ದು ಕುಳಿತ.

"ಮಲಗಿ, ಮಲಗಿ" ಎಂದು ಪಾಟೀಲ ಅವನನ್ನು ಮಲಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ. ದಾದಿಯರೂ ಅವನ ಜೊತೆ ಸೇರಿದರು.

"ನನಗೆ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆ'' ಆಯಾಸದಿಂದ ಮೂರ್ತಿ ಹೇಳಿದ.

ಆಗಲೇ ಪಾಟೀಲನ ಸ್ಟೆತೋಸ್ಕೋಪ್ ಅವನ ಎದೆ ಮೇಲಿದ್ದು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ರೋಗಿಯ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೇರಿರುವುದು ತಿಳಿಯಿತು.

"ಕಾರ್ಡಿಯೋಜನಿಕ್ ಶಾಕ್. ಪಲ್ಮನರಿ ಇಡಿಮ'' ಸ್ವಗತವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡ ವೈದ್ಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿನ ನೀರು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಂತೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟ.

ರೋಗಿಯ ಉಬ್ಬಸ ಹೆಚ್ಚಿತು. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸಿದರು. ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ರೋಗಿ ತನಗೇ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಂಚದಿಂದ ಎದ್ದು ಇಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ. ಅವನನ್ನು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಮಂಚಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿದರು. ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸನಾಳಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಾಳ ತುರುಕಿದರು. (ಅವನ ಬಾಯಿಯನ್ನು ದಟ್ಟವಾದ ಮೀಸೆ ಗಡ್ಡಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಹುಡುಕಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಯಾಸವಾಯಿತು.) ಹತ್ತು ನಿಮಿಷವಾಯಿತು. ನಾಡಿ ನೂರಾ ಇಪ್ಪತ್ತು ದಾಟಿತು. ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್ ಕುಸಿಯಿತು. ರೋಗಿಯ ದೇಹ ನೀಲಿಯಾಯಿತು.

"ಓಹ್! ಸಯನೋಸಿಸ್ !'' ಮತ್ತೆ ವೈದ್ಯನಿಂದ ಸ್ವಗತ ಮಾತು. ಮತ್ತಷ್ಟು ಔಷಧಗಳು ರೋಗಿಯನ್ನು ಸೇರಿದವು. ಮಾನಿಟರ್ ಹೃದಯ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ತೋರಿಸಿತು.

"ಸಿಸ್ಟರ್, ಅಡ್ರಿನೆಲಿಸ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ'' ಪಾಟೀಲ ಕೂಗಿಗೆ ದಾದಿ ಉತ್ತರಿಸಿದಳು.

ಈ ಎರಡೂ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯ ರೋಗಿಯ ಹೃದಯದೊಳಗೆ ಸೀದಾ ಸೇರಿಸಿದ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ನಾಲ್ಕಾರು ವೈದ್ಯರು ಸೇರಿದ್ದರು. ಎಲ್ಲರೂ ಸ್ಪಟಿಕದಂತೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಶತಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರು. ಆದರೆ ರೋಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಿರಾಶೆ ಮಾಡಿದ.

ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಮೂಲವಾಗುತ್ತವೆ ಕೂಡ. ಮೂರ್ತಿಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆ ಇತ್ತು? ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಡಿಫೆಕ್ಟಿವ್ ಕ್ಷಮಿಸಿ, ಡಿಟೆಕ್ಟಿವ್ ಕೆಲಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಅವನ ಸ್ನೇಹಿತರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮೀಯರಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಿಸಿದೆ. ಅವರಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದದ್ದು ಇಷ್ಟು:

ಮೂರ್ತಿ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಒಬ್ಬಳೇ ಮಗಳು. ವಯಸ್ಸು ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷ. ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಬಿ.ಈ. ಓದುತ್ತಿದ್ದ ಇವಳು ಒಬ್ಬ ಯುವಕನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದಳು. ಅವನ ಜಾತಿ ಬೇರೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮೂರ್ತಿ ದಂಪತಿಗಳು ಚಿಂತಿಸಲಿಲ್ಲ. ಅವನು ನಿರುದ್ಯೋಗಿ. ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಗಳಿಗಿಂತ

(16ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ತಾಯಿಯಾಗುವ ಅವಕಾಶದಿಂದ ವಂಚಿತಳಾದಾಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯಿಂದ ಅಂಡದಾನ ಪಡೆದು ತಾಯಿಯಾಗುವುದು ಈಗ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿ ವಾಣಿಜ್ಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಆರಂಭವಾಗಿರುವ ಈ ಚಳುವಳಿಕೆ ಮೇಲೆ ಕ್ಷ-ಕಿರಣ.

ಅಂಡದಾನ

ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ವರದಾನ

ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಸಂತಾನ ಭಾಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ 'ಕಮರ್ಶಿಯಲ್ ಎಗ್ ಡೊನೇಶನ್' ಅಂದರೆ 'ವಾಣಿಜ್ಯಾತ್ಮಕ ಅಂಡದಾನ' ಪರ್ಯಾಯ ಉಪಾಯವೇ ಸರಿ.

"ಅಂಡದಾನ ನೀಡುವ ಮಹಿಳೆ ಬೇಕಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಆರೋಗ್ಯವಂತಳಾಗಿದ್ದು ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಸಂತಾನಭಾಗ್ಯ ಕಲ್ಪಿಸಲು ನೆರವಾಗುವವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಧನಸಹಾಯ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ". ಮುಂಬೈನ ದಿನಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಬೇಕಾಗಿದ್ದಾರೆ' ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ವಿಷಯಗಳೂ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರ ಹಸಿರು ನಿಶಾನೆ ತೋರಿಸಿದ್ದು- ಅತ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಈಗ ಅಂಡದಾನಕ್ಕಾಗಿ ಜಾಹೀರಾತು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದು, ಅಂಡದಾನ ನೀಡುವ ಮಹಿಳೆಗ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವಷ್ಟು ಹಣ ನೀಡಿ ಅಂಡದಾನ ಪಡೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ! ಮುಂಬೈನ **'ಮಾಲಪಾನಿ ಇನ್‌ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್'** ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ವಾಣಿಜ್ಯಾತ್ಮಕ ಅಂಡದಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಅನಿರುದ್ಧ ಮಾಲಪಾನಿ- "ಯಾರದೋ ಅಂಡದಾನದಿಂದ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಸಂತಾನಪ್ರಾಪ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದಾದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿದೆ? ಇಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಒತ್ತಡ ಹೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ಪರಸ್ಪರ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಂದಲೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದಾಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಕಿಡ್ನಿ, ರಕ್ತ, ನೇತ್ರ ಪಡೆಯುವಂತೆ ಅಂಡ ನೀಡಿದರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಅದನ್ನು ಪಡೆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿದೆ?'' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ತಮ್ಮದೇ ಸಂತಾನವಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಇರುವಾಗ ವಿದೇಶಿ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಸ್ವೀಕರಿಸಿಯಾರೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ, ಹತ್ತೆಂಟು ಸಲ ಯೋಚಿಸಿ ಮಗುವೊಂದನ್ನು ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ಸಂಬಂಧಿಕರೊಬ್ಬರಿಂದ ಅಂಡದಾನ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಇದು ಎಷ್ಟೋ ಉತ್ತಮ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾರಿಂದ ಅಂಡದಾನ ಪಡೆದಿರಿ, ಯಾರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರಿ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಗೌಪ್ಯತೆ ಕಾಪಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

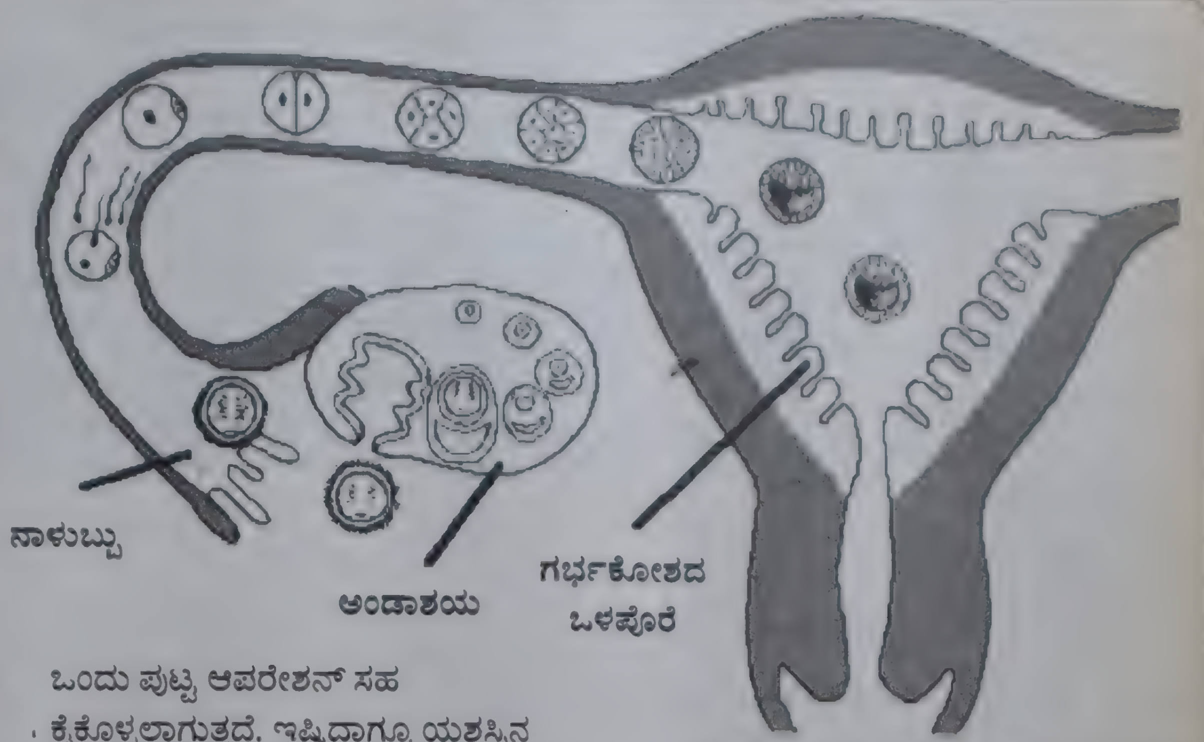
ಡಾ|| ಮಾಲಪಾನಿ ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸರಕಾರದ ಸಹಯೋಗದ ಕುರಿತಂತೆ ತೃಪ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂದಿನ ಯುವಜನತೆಗೆ ಇದು ಹಣಗಳಿಸುವ ತಂತ್ರ ಆಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ತಾನೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಅವರು-

ಅಂಡದಾನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಹೇಗೆ?

- ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಮುಖಾಂತರ ಅಂಡದಾನ ನೀಡುವ ಕುರಿತಂತೆ ಜಾಹೀರಾತು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಂಡದಾನ ನೀಡಬಯಸುವ ಮಹಿಳೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತಾಳೆ.
- ಆಕೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಉದಾ: ರಕ್ತ ದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಆ ಮಹಿಳೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತಳೆಂದು ಸಾಬೀತಾದರೆ ಆಕೆ ಅಂಡದಾನ ನೀಡಬಹುದು.
- ಇದಕ್ಕಾಗಿ ದಾನ ನೀಡುವಾಕೆ 14 ದಿನಗಳ

"ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತಳು, ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವಳು ಆಗಿದ್ದರೆ ಅವಳ ಅಂಡಾಣು ಸಹ ಅಷ್ಟೇ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದರ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಇದೆ. ಅಂಡದಾನಕ್ಕೆ ಅಪ್ರಾಪ್ತ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಅಂಡದಾನ ಮಾಡಬಯಸುವ ಮಹಿಳೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ದಾನ ನೀಡುವವಳು 15 ದಿನದವರೆಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಆಪರೇಶನ್ ಸಹ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಯಶಸ್ಸಿನ ಖಾತ್ರಿ ಶೇ.50 ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಇಷ್ಟೊಂದು ತೊಂದರೆ ತಾಪತ್ರಯದ ನಡುವೆಯೂ ಅಂಡದಾನ ಮಾಡಿದ ಮಹಿಳೆಗೆ 20,000ರೂ.ವರೆಗೆ ನೀಡುವುದೇನೂ ಉಪಕಾರದ ಮಾತಲ್ಲ.





ಡಾ॥ಅನಿರುದ್ಧ ಸರಕಾರದ ನಿಲುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ತೃಪ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತ ಅಂಡದಾನದ ವ್ಯಾಪಾರೀಕರಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ಸಿಗಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಂಬಂಧಿಕರಿಂದ ಅಂಡದಾನ ಪಡೆದರೆ ಗೌಪ್ಯತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಅದು ಮುಂದೆ ಸಮಸ್ಯೆ ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಅಂಡ ನೀಡುವ ಇಲ್ಲವೆ ಪಡೆಯುವ ಮಹಿಳೆಯ ನಡುವಣ ಪರಸ್ಪರ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಅಂಡದಾನ ನೀಡಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ನೆರವಾಗುವ ಸಂತೃಪ್ತಿಯಾದರೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸಂತಾನಸುಖ ಪಡೆದ ಖುಶಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಕಿರಿಕಿರಿಗೆ ಅವಕಾಶವೇ ಇಲ್ಲ.

ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಬಡ, ಕೆಳವರ್ಗದ ನಿಸ್ಸಂತಾನ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಕೈಗೆಟುಕೀತೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಡಾ॥ ಮಾಲ್‌ಪಾನಿ ಅವರು, ಇದಕ್ಕೆ ಸರಕಾರವನ್ನು ದೂಷಿಸುತ್ತಾರೆ- "ಯಾವುದೇ ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೊಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ರಿಯಾಯಿತಿ ನೀಡಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಕರಣಗಳು ಬಹಳೇ ದುಬಾರಿ, ಹಾಗಾಗಿ ಖರ್ಚು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸರಕಾರ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ ಕೈಕೊಂಡು 'ಟೆಸ್ಟ್ ಟ್ಯೂಬ್ ಬೇಬಿ' ಇಲ್ಲವೆ 'ಕಮರ್ಶಿಯಲ್ ಎಗ್ ಡೊನೇಶನ್'ನಂತಹ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತಂದರೆ ಬಡವರಿಗೂ ಇದು ಕೈಗೆಟುಕಬಹುದು. ಒಂದೆಡೆ ಸರ್ಕಾರ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತದೆ. ಭಾರತದ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳು ಬೇಡ. ನಿಜ "ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಒಂದಾದರೂ ಮಗು ಬೇಡವೆ?" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಡಾ॥ ಅನಿರುದ್ಧ ಅವರಂತೆಯೇ ಮುಂಬೈನ ಲೀಲಾವತಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞ ಹಾಗೂ ಬಂಜೆತನ ತಜ್ಞ ಡಾ॥ ಹೃಷಿಕೇಶ್ ಅವರು ಈಗಾಗಲೇ ಅಂಡದಾನ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಮೂವರು ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಸಂತಾನಭಾಗ್ಯ ಕರುಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸರಕಾರವು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ತೃಪ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಎಗ್ ಶೇರಿಂಗ್ ಅಂದರೇನು?

ಎಗ್ ಶೇರಿಂಗ್ ಸಹ ಐವಿಎಫ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಒಂದು ಮುಂಗಡ ರೂಪವೇ ಆಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇಷ್ಟೇ- ಐವಿಎಫ್ ಇಲ್ಲವೆ ಇಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ತನ್ನ ಅಂಡಾಣು ಪತಿಯ ಶುಕ್ರಾಣುವಿನೊಂದಿಗೆ ಫಲೀಕರಿಸಿ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೋರ್ಸ್ ಪೂರೈಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಡ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

- ಅಂಡಗಳನ್ನು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಹೊರತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಂಡಗಳನ್ನು ದಾನವಾಗಿ ಪಡೆಯುವ ಮಹಿಳೆಯ ಗಂಡನ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಲ್ಲಿ ಫಲೀಕರಣಗೊಳಿಸಿ, ಆ ಮಹಿಳೆಯ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಾರೋಪಣಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಂಡದಾನ ನೀಡುವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಹಣಕಾಸು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. (20,000 ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಸರಕಾರದಿಂದ ನಿಶ್ಚಿತ ಮೊತ್ತ ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ)
- ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ದಾನ ನೀಡುವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಕುಂಟಾಗುವ, ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಅಪಾಯದ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಅಂಡದಾನ ನೀಡುವ ಹಾಗೂ ಪಡೆಯುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗೌಪ್ಯವಾಗಿರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಂಡದಾನ ನೀಡುವ ಹಾಗೂ ಪಡೆಯುವವರನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಯಾರು ದಾನ ನೀಡಬಹುದು?

- ಸರಕಾರವು ಮುಖಾಂತರ ಹೊರಡಿಸಿದ ಆಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಂದ ಅಂಡದಾನ ಪಡೆಯಲು ನಿರ್ಬಂಧ ವಿಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ವ್ಯಾಪಾರಿಕ ಅಂಡದಾನಕ್ಕೆ ಮಾನ್ಯತೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು.
- ಅಂಡದಾನ ನೀಡುವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮೊತ್ತ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಬೇಕಾದರೂ ಅಂಡದಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಬಂಧ ಇಲ್ಲ. ಮಹಿಳೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಆಕೆಗೆ ಹಣದ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಆಕೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಅಂಡದಾನ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಅಂಡದಾನ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯ ವಯಸ್ಸು 21 ರಿಂದ 35ರವರೆಗೆ ಇರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಅಂಡಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಉತ್ತಮವಾಗಿರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆಕೆ ಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಕಳಾಗಿರಬೇಕು.

ಎಗ್ ಶೇರಿಂಗ್ ಇಲ್ಲವೆ ಎಗ್ ಡೊನೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಸ್ತ್ರೀಯ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಫಲೀಕರಣಗೊಳಿಸಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವ ಸ್ತ್ರೀಯ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
ಎಗ್‌ಶೇರಿಂಗ್‌ನ ವಿಶೇಷತೆಯೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಅಂಡದಾನ ನೀಡುವ ಮಹಿಳೆ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಲಾಭ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಓರ್ವ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆ ಮಕ್ಕಳ ಭಾಗ್ಯ ಕರುಣಿಸಬೇಕೆಂದು ಬರುತ್ತಾಳೆ. ಆಕೆಯ ಪತಿ ಇಲ್ಲವೆ ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಕೊರತೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಆಕೆಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಖರ್ಚು ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಓರ್ವ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯೂ ಬರುತ್ತಾಳೆ, ಆಕೆಯ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ದುಡ್ಡು ಇದ್ದು ಆಕೆಗೆ ಅಂಡದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯ ಅಂಡವನ್ನು ಫಲೀಕರಣಗೊಳಿಸಿ ಇಬ್ಬರೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಹಾಕುತ್ತೇವೆ. ಅಂಡದಾನ ಪಡೆಯುವ ಮಹಿಳೆ, ದಾನ ನೀಡಿದ ಮಹಿಳೆಯ ಅರ್ಧ ಖರ್ಚು ಕೊಡುತ್ತಾಳೆ. ಇಲ್ಲೂ ಸಹ ಇಬ್ಬರೂ ಮಹಿಳೆಯರು ತಾವೇ ಸ್ವತಃ ತಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾನುಸಾರ ಬಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದರೆ ಲಾಭ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಡಾ॥ ಹೃಷಿಕೇಶ ಪ್ರಕಾರ- ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ 50-60 ಸಾವಿರ ರೂ. ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳ ಖರ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಸಂತಾನಭಾಗ್ಯವೇನೋ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ವ್ಯಾಪಾರೀಕರಣದಿಂದಾಗಿ ಹಣ ಗಳಿಸುವ ವಿಧಾನವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸೀತೆ? ಅಂಡದ ಬದಲು 20,000 ರೂ. ದೊರೆಯುವ ಲಾಲಸೆಯಿಂದ ಯುವತಿಯರು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಇತ್ತ ವಾಲಬಹುದೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಡಾ॥ ಹೃಷಿಕೇಶ ಅವರು ನಾನು ಸ್ವತಃ ಅಂಡದಾನ ನೀಡುವ ಮಹಿಳೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಗಡಿರೇಖೆ ನಿರ್ಧರಿಸಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. 21 ರಿಂದ 30 ವಯಸ್ಸಿನ ವಿವಾಹಿತ ಹಾಗೂ ಕನಿಷ್ಠ 1 ಮಗುವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ತಾಯಿಯಿಂದಷ್ಟೇ ಅಂಡದಾನ ಪಡೆಯುವ ಕುರಿತು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗಿಯರಿಂದ ಅಂಡದಾನ ಪಡೆಯಲಾರೆ. ಅವಿವಾಹಿತ ಯುವತಿ ಇಲ್ಲವೆ ಇನ್ನೂ ತಾಯಿಯಾಗದೇ ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯ ರಿಸ್ಕ್ ನಾನೇಕೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ? ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ "ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಅಪಾಯ ಉಂಟಾದರೆ ನಾನೇ ಹೊಣೆ" ಎಂದು ಮಹಿಳೆ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರಾಗಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನಮಗೂ ನೈತಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇರುತ್ತದಲ್ಲ? ನಾವು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವವರನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿದು ಅಂಡದಾನ ನೀಡಿ ಎಂದು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮದುವೆಯಾಗದೇ ಇರುವ, ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಾಗದೇ ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಈ ತೆರನಾದ ಕೇಸ್ ಹ್ಯಾಂಡಲ್ ಮಾಡುವುದು ಸಮಂಜಸವಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ವೈದ್ಯರಿಗೇನೂ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರೂ ಹೀಗೆಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆಯೇ? ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ದುರ್ಬಳಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನಲು ಗ್ಯಾರಂಟಿಯೇನು? ಸರಕಾರ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇದರ ಇತರ ಮುಖಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದೆ? ●

(12ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಮೂರ್ತಿಯ ಕೊರಳಿಗೆ...

ಹದಿಮೂರು ವರ್ಷ ದೊಡ್ಡವನು. ಅವನಾಗಲೇ ವಿವಾಹಿತ. ಹೆಂಡತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ. ಇದು ತಿಳಿದೂ ಮಗಳು ಅವನನ್ನು ಪ್ರೇಮಿಸಿದ್ದು ಇವರಿಗೆ ಸರಿಬರಲಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೇಳಿದರೂ ಮಗಳು ಕೇಳಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ಓದು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಅವನ ಮತ್ತು ಅವನ ಹೆಂಡತಿ ಜೊತೆ ವಾಸವಾಗಲು ಓಡಿಹೋದಳು. ಇದೇ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಮೂರ್ತಿಗೆ ಇದಾದ ಆರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಎರಡನೇ ಆಘಾತ ಬಡಿಯಿತು. ನಲವತ್ತೈದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಇವನ ಹೆಂಡತಿ ಬೇರೊಬ್ಬನ ಜೊತೆ ಓಡಿಹೋದಳು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರ್ತಿ ಏಕಾಂಗಿಯಾದ. ಇನ್ನು ಉದ್ಯೋಗ ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕು? ತಾನು ಯಾರಿಗಾಗಿ ದುಡಿಯಬೇಕು? ತನಗೆ ಯಾರಿದ್ದಾರೆ? ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಿ ನೌಕರಿ ಬಿಡುವುದೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದ. ಹೇಗೂ ತನಗೆ ಐವತ್ತು ವರ್ಷ. ಬಂದ ಹಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಊರಿಗೆ ಹೋಗಿ ಇನ್ನುಳಿದ ಜೀವನ ಕಳೆಯಲು ಯೋಚಿಸಿದ. ಇವನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹಿತ ಇವನಿಂದ ಮನೆಕಟ್ಟಲೆಂದು ಮೂರು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿ ಸಾಲ ಪಡೆದಿದ್ದ. ಇದಕ್ಕೆ ನಂಬಿಕೆ ವಿನಃ ಯಾವ ಪತ್ರ ವಿರಲಿಲ್ಲ. ಮೂರ್ತಿಯ ತೀರ್ಮಾನ ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಸ್ನೇಹಿತ ಮೂರ್ತಿಗೆ 'ನೀನು ನನಗೆ ಯಾವ ಹಣ ಕೊಡಲೇ ಇಲ್ಲವೆಂದ'. ಮೂರು ಲಕ್ಷ ಮಾತ್ರ ಅಲ, ಮೂರ್ತಿಗೆ ಹಣ ಹೋಯಿತು ಅನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ತನ್ನ ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹಿತ ಕೈ ಕೊಟ್ಟನಲ್ಲ ಎಂದು ಅತೀವ ದುಃಖವಾಯಿತು.

ಈ ಘಟನೆಗಳೇ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಮೂಲಕ ಇವನ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾದುವು. ಒಂದೇ ಆಘಾತ ವಾದರೂ ಕಷ್ಟವೆನ್ನುವಾಗ ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ವೇಗವಾಗಿ ಅಪ್ಪಳಿಸಿದ ಮೂರು ಆಘಾತಗಳನ್ನು ಮೂರ್ತಿಗೆ ಸಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ, ಜೀವ ಕಳೆದುಕೊಂಡ.

ಹೃದಯಾಘಾತವಾದ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳು ಅಸುನೀಗುತ್ತಾರೆ. ಸಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಘಾತ ವಾದ ಮೊದಲ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಮೂರ್ತಿ ಸತ್ತಿದ್ದು ನಮಗ್ಯಾರಿಗೂ ಆಶ್ಚರ್ಯ ವಲ್ಲ, ಆದರೆ ದುಃಖವಾಯಿತು. ಕಾರಣ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡನೆಂದು ಅಸಮಾಧಾನವೂ ಆಯಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಯಾರೂ ಅವನನ್ನು ಉಳಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲವೆಂದು.

ಏನೇ ಆದರೂ ಮೂರ್ತಿ ಇನ್ನಿಲ್ಲ. ಮೂರ್ತಿ ಸತ್ತದ್ದು ಏಕೆ? ಅವನ ಮಗಳು ಕಾರಣಳೇ? ಮಡದಿ ಕಾರಣಳೇ? ಸ್ನೇಹಿತ ಕಾರಣವೇ? ಅನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಡೆಯದು. ಈ ಮೂವರೂ ಮೂರ್ತಿಗೆ ಮಾಡಿದ್ದು ಸರಿಯೇ? ತಪ್ಪೆ? ಅನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. ಆದರೂ ಈ ಮೂವರು ಮೂರ್ತಿಯ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣರು ಎಂಬುದು ಮಾತ್ರ ಸತ್ಯ. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಮನೋವೈದ್ಯ
ಎಚ್.ಎ. ಎಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು -560 017

ಮನೆಮದ್ದು

ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು: ಬಾಳೆ ಎಲೆ ಸುಟ್ಟು ಭಸ್ಮ ತಯಾರಿಸಿ, ಎರಡು ಗ್ರಾಂ ಭಸ್ಮವನ್ನು ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಿಸಲು: ಸುಟ್ಟ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನಾಗಲಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನಾಗಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣು ಚುಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ: ನಿತ್ಯ ಊಟದೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಈರುಳ್ಳಿ ಗೆಡ್ಡೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣು ನೋವು, ಕಣ್ಣು ಚುಚ್ಚುವಿಕೆಯಂತಹ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ರವಿ. ಸಂ. ಪಾಟೀಲ, ಯಳವತ್ತಿ, ಶಿರಹಟ್ಟಿ ತಾ॥, ಗದಗ - 582 117

ತಲೆಹೊಟ್ಟು: ಒಂದು ಭಾಗ ಶ್ರೀಗಂಧದ ಎಣ್ಣೆ, ಮೂರು ಭಾಗ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇರಿಸಿ, ಗಾಜಿನ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ಸೀಗೆ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಲೆಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊಡವೆ: ಒಂದು ಭಾಗ ಶ್ರೀಗಂಧದ ಎಣ್ಣೆ, ಎರಡು ಭಾಗ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಕಲ್ಲೊತ್ತು (corn): ಪರಂಗಿಕಾಯಿಯ ಹಾಲು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆ ಕುಮಾರಿ (ಲೋಳೆಸರ) ತಿರುಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ 7 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಕಲ್ಲೊತ್ತು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸದಿದ್ದರೆ: ಶೀತದಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸದೆ ಹೋದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳನ್ನು ಹತ್ತಿ ಒಳಗಡೆ ಸುತ್ತಿ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನೆಗಡಿ: ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಅರಿಸಿಣ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಬಿಸಿಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ: ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಕಾಲು ಚಮಚ ಶುಂಠಿ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಡಾ॥ ಪ್ರಫುಲ್ಲ ಕೆ., ಬ್ರಮರಾಂಭಾ ಬಡಾವಣೆ, ಮೊದಲನೆ ಕ್ರಾಸ್, ಚಾಮರಾಜನಗರ - 571 313

ಹುಳುಕಡ್ಡಿಗೆ: ಹೊಂಗೆಮರದ ಬೀಜವನ್ನು ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ತುರಿಕೆ ಯಾಗುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕುರು ಆಗಿದ್ದರೆ: ಪಾಪಸ್ ಕಳ್ಳಿಯನ್ನು ತಂದು ಅದರ ಮೇಲಿರುವ ಮುಳ್ಳು ಹಾಗೂ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಕುರು ಆಗಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕಾಲಿನ ಮುಳ್ಳು: ಇಲ್ಲವೆ ಗಾಜಿನ ಚೂರು, ಕಲ್ಲಿನ ಚೂರು ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದು ತೆಗೆಯಲು ಬಾರದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಮುದ್ದೆಯನ್ನು ಕಲಸಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆ ಮುಳ್ಳು ಬದನೇಕಾಯಿಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಓಂಕಾರ ಮೂರ್ತಿ, ನ್ಯಾಯವಾದಿಗಳು, ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ ಹೊಳಲ್ಕೆರೆ - 577 526

ಕೀವು ಗುಳ್ಳೆ: ಹರಳೆಣ್ಣೆ - ವಿಭೂತಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ತೇಯು ಗುಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಗಂಟಲು ನೋವು: ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ, ಅರ್ಧ ಹೋಳು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು 2-3 ದಿನ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಅರೆತಲೆನೋವು: ಶುಂಠಿರಸ-ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಎರಡನ್ನೂ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಎಡಪಾರ್ಶ್ವ ನೋವಿದ್ದರೆ ಬಲಗಿವಿಗೆ, ಬಲಪಾರ್ಶ್ವ ನೋವಿದ್ದರೆ ಎಡಕಿವಿಗೆ ಬಿಡಬೇಕು.

ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಬಿ.ವಿ., ಹನುಮಂತರಾಯಪ್ಪ ಅಂಜನಾದ್ರಿ ನಿಲಯ, ಮಧುಗಿರಿ, ತುಮಕೂರು ಜಿ.,

ಅಜೀರ್ಣತೆ: ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಕುದಿಸಿ, ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಕಾಮಾಲೆ: ಕಬ್ಬು ಸೀಳಿ ರಾತ್ರಿ ಹೊರಗಿನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು 3 ತಿಂಗಳು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಎಸ್.ವಿ. ಆರಬಟ್ಟಿ, ಇಟನಾಳ, ಉಮರಾಣಿ ಅಂಚೆ, ಚಿಕ್ಕೋಡಿ - 591 222

ಕರಪಾಣಿ (ತಲೆಕಜ್ಜಿ): ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಜ್ಜಿಯಂತೆ ಗಾಯಗಳಾಗಿ ರಕ್ತ-ಕೀವುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ - ಸಂಜೆ ಎರಡೂ ಬಾರಿ 10-15 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಟ್ಟು, ಅದರೊಂದಿಗೆ 8-10 ಕಾಳು ಮೆಣಸು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ಅದರ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಮಗುವಿನ ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಊದಬೇಕು. (ಇದು ಖಾರವೆನಿಸುವುದರಿಂದ ಊದುವವರು ಆ ಬಳಿಕ ಬೆಲ್ಲ ಇಲ್ಲವೆ ಸಕ್ಕರೆ ಮೆಲ್ಲಬೇಕು)

ನಾಗೇಶ್ ಎಂ.ಕೆ, ಕಲ್ಲಹಳ್ಳಿ ಅಂಚೆ, ಚಿಂತಾಮಣಿ ತಾ॥, ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆ

ಮೊಡವೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ತೇಯ್ದು ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು ಇಲ್ಲವೆ ಕಿತ್ತಳೆ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಉಜ್ಜುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಸುವಾಸನೆಯ ದ್ರವ ಹೊರಬಂದು ಮೊಡವೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಒಣಗುವವು. ಮತ್ತೊಂದು ಉಪಾಯ: ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಾರ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ಮಾಗಿ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೇಮಾ ಬಳಿಗಾರ, ಗುಡಗೇರಿ ಅಂಚೆ, ಕುಂದಗೋಳ ತಾ॥, ಧಾರವಾಡ - 581 107

ಅರಿಸಿನ ಕಾಮಾಲೆ: ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಹುಣಸೆ ಗೊಜ್ಜಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಕಲಸಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು: ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಚಪ್ಪರಿಸಬೇಕು.

ಅಜೀರ್ಣ: ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಸೋಡಾ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಬಸವರಾಜ ಕುಳಲಿ, ಹನುಮಾನ ಚೌಕ, ಜೇರೆಗಲ್ಲಿ ಅಥಣಿ - 591 304

ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ: ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನ್ನು ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂಡುವುದರಿಂದ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ನಾಯಿ ಕಡಿದಾಗ: ಲೋಳೆರಸದ ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಸೇರಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಜ್ಞಾನದೇವ ಜಾಧವ, ಕಾಲಕಾಲೇಶ್ವರ ಹಾರ್ಡ್‌ವೇರ್, ಬೇವೂರ ರಸ್ತೆ, ಯಲಬುರ್ಗಾ

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆ-ತಲಾಂತರಗಳಿಂದ ಹತ್ತು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಈ ಅಂಕಣಕ್ಕೂ ಬರೆಯಬಹುದಲ್ಲ. ನೀವು ಸೂಚಿಸುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂಭಾವನೆಯೂ ಇದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ, ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್‌ದೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಿ.

ಗಮನಿಸಿ

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
"ಮನೆ ಮದ್ದು ವಿಭಾಗ"
ನಂ. 122, ವೈ 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು- 560 010

ಪ್ರಾರ್ಥನಾರೋಗ್ಯ

ತಮ್ಮ ರೋಗ ಗುಣವಾಗಲಿ, ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಲಿ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಕೈಕೊಳ್ಳುವವರು ಅದೆಷ್ಟೋ ಜನ. ಆದರೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆಯೆ?

ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಎದೆ ತಟ್ಟಿ ಹೇಳುವ ಸಾಹಸವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಸಂಶೋಧಕರು ಇದುವರೆಗೂ ಮಾಡಿಲ್ಲ.

ಅಮೆರಿಕದಂತಹ ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯವು ಇತರರಿಗಿಂತ ಬಹಳಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಈಗಾಗಲೇ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದು, ಅದು ಸರ್ವಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರಿಗಿಲ್ಲ. 'ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಯಾರೂ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ - ಈ ಪ್ರತಿಪಾದನೆಗಾಗಿ ಪುರಾವೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸುವುದೆಂದರೆ ಮಹಾಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ' ಎಂದು ಜಾರ್ಜ್ ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಔಷಧ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ಫ್ರಗ್ ಬರ್ಮನ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಕೆಲ ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ವಿಷಯದ ಕಡೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

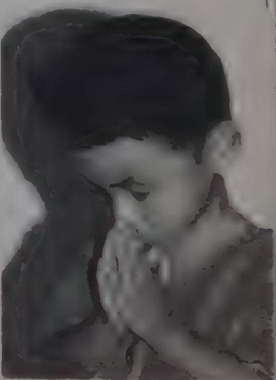
ಅಮೆರಿಕದ ನ್ಯಾಶನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಹೆಲ್ತ್ ಕೇರ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್‌ನ ಆಧ್ಯಕ್ಷ ಹಾಗೂ ವಿಚಾರವಾದಿ ಡಾ.ಡೇವಿಡ್ ಲಾರ್ಸನ್ ಅವರು 'ಅನಾರೋಗ್ಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಲ್ಲದು, ಹಾಗೆಂದೇ ಈ ವಿಷಯದ ಕುರಿತಂತೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ್ದೇವೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

19ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಓರ್ವ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಸಂಶೋಧಕ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮನಗಂಡಿದ್ದ. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಯಾವ ವಿಶೇಷ ಪರಿಣಾಮವೂ ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ 20ನೇ ಶತಮಾನದ ಆದಿಯ ವರೆಗೂ ಮುಂದುವರೆಯಿತು. 1988ರಲ್ಲಿ ಆರ್.ಬಿ. ಬೇಯರ್ಡ್ ಎಂಬ ಸ್ಯಾನ್ ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ಕೋದ ವೈದ್ಯನೊಬ್ಬನಿಗೆ 393 ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬಂತು. ಆಗ ಅವರು ಲಭ್ಯವಿದ್ದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ (Double Blind) ಹಾಗೂ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲಿನ ಪರಿಣಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಈ ನಿರ್ಣಯ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇದು ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಾಗ ಟೀಕೆಯ ಸುರಿಮಳೆಯೇ ಆಯಿತು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ - ನಿರ್ಣಯದ ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆ.

ತನ್ನ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಆದಷ್ಟು ಶೀಘ್ರ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗಲಿ ಎಂದು ರೋಗಿಯು ಸ್ವತಃ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಆ ರೋಗಿಗಾಗಿ ಇತರರು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಇವುಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆಯೇ? ಹೌದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು.

ಆ ಬಳಿಕ 1996ರಲ್ಲಿ ಡ್ಯೂಕ್ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್- 'ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಲ್ಲದೆ, ಅದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ ಹಾಗೆಯೇ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬನಿಗಾಗಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಕೈಕೊಂಡ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿತು.

ಸುಮಾರು 150 ರೋಗಿಗಳನ್ನು (ಒಂದೊಂದು ಬಾರಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಅನುಭವಿಸಿದವರು) ಈ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಆಯ್ದುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಇವರನ್ನು ಐದು ಸಮಾನ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಮೊದಲ ಗುಂಪಿಗೆ ರೋಗಮುಕ್ತಿಯ ಸ್ಪರ್ಶ (Healing Touch), ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿಗೆ ನಿರಾಳತೆ (Relaxation), ಮೂರನೆಯ ಗುಂಪಿಗೆ ಕೇವಲ ಕಲ್ಪನಾಚಿತ್ರ ಹಾಗೂ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಗುಂಪಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ - ಹೀಗೆ ಉಪಚಾರ ನೀಡಲಾಯಿತು.



ನಂತರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು





ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಸತ್ಯವಾದರೂ ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ದೇವರ ಶಕ್ತಿ ಕಾರಣ ಎಂದು ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಅಥವಾ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯದ ಪರಿಣಾಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಖಚಿತ ಎಂದು ಡ್ಯೂಕ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಔಷಧ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಮುಖ ಸಂಶೋಧಕ ಡಾ. ಹೆರಾಲ್ಡ್ ಕೋನಿಂಗ್ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಧರ್ಮದ ಜನರಿಗೆ ರೋಗಿಗಳ ಹೆಸರು ನೀಡಿ ಅವರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸಲಾಯಿತು. ಆನಂತರ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲಾವಧಿಯ ಬಳಿಕ ವೈದ್ಯರು ಅಂಗೀಕೃತ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಮೊದಲ ಅಂದರೆ ಕೇವಲ ಅಂಗೀಕೃತ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಸಮೂಹಕ್ಕಿಂತ ಇತರ ನಾಲ್ಕು ಗುಂಪುಗಳ ಜನರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾನಿ ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಾಗಿತ್ತು. ಯಾವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸಲಾಗಿತ್ತೋ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಸುಮಾರು ಶೇ. 80-90ರಷ್ಟು ಸುಧಾರಣೆಯಾಗಿದ್ದುದು ಕಂಡುಬಂತು.



ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. 700 ರೋಗಿಗಳ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಮೂಹದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಯಾರಾದರೂ "ನಿಮಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸಲಿದ್ದಾರೆಯೇ?" ಎಂದು ಕೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬರಲಿದೆ.

ಅಮೆರಿಕದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಮಾನ್ಯತೆ ನೀಡಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 'ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಪರಿಣಾಮ' ವಿಷಯವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಂಶೋಧನೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಜಾನ್ ಹಾಫ್‌ಕಿನ್ಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಆರ್ಥಿಕ ನೆರವು ನೀಡಲಿದೆ. ಈ ಯೋಜನೆಯ ಕುರಿತಂತೆ ಅಲ್ಲಿಯ ಔಷಧ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ಸಂಚಾಲಕ ಡಾ. ಡಾಯನೆ ಬೆಕರ್ - "ಭಗವಂತನ ಶಕ್ತಿಯ ಕುರಿತಾದ ಸಂಶೋಧನೆ ಇದಲ್ಲ, ಕೇವಲ •ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿಂದ ಕೈಕೊಂಡ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನವು ರೋಗಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತೋ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದಷ್ಟೇ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಪುಪ್ಪುಸ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ತಗುಲಿದ 80 ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡಿದ್ದು, ಸಂಶೋಧನೆ ಆರಂಭಗೊಂಡಿದೆ.

ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವತಃ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಕೈಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸುತ್ತಾನೋ- ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸದಾ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆತನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸ್ಥೂಲತೆ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ, ಹೃದ್ರೋಗ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಬಹುತೇಕವಾಗಿ

ಅಮೆರಿಕದ 'ಪಬ್ಲಿಕ್ ಅಜೆಂಡಾ' ಸಂಸ್ಥೆಯು ನವ್ಹೆಂಬರ್ 2000ದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ - 'ಅಮೆರಿಕನ್ನರಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ವಾಸವಿಲ್ಲ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಲಿ; ಆದರೆ ಅದು ಧರ್ಮಾಧಾರಿತವಾಗಿರಬಾರದು' ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದಾಗಿ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆ, ಅಪರಾಧ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ನೈತಿಕತ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ - ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ನಂಬಿಕೆ.

ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಂತೂ ರೋಗನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಸ್ತೋತ್ರಪಠಣ ಹಾಗೂ ಮಂತ್ರಜಪ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯರೋಗದ ಮೇಲೆ 'ಸೌರಸೂಕ್ತ' ಹಾಗೂ ಸೂರ್ಯನ 12 ಹೆಸರನ್ನು ನಿತ್ಯ ಹೇಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿವೆ.

ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರಿಗೆ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಮೇಲಿನ ಉಪಾಯಗಳು ಆ ಕಾಲದ ಜ್ಞಾನದ ಅವಸ್ಥೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಸ್ತೋತ್ರಗಳಂತೂ ಅಸಂಖ್ಯ ಇವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಆದಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ ಜ್ವರ ಸ್ತೋತ್ರವೂ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ಓದಿದರೆ ಜ್ವರ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ವಿಷಯದ ಕುರಿತಂತೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಯದೇ ಇರುವುದು ಅಚ್ಚರಿಯ ಸಂಗತಿ! •

ನೀವೆಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯವಂತರು? ತ್ವಚೆ ನೋಡಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ



ಹಲವು ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತ್ವಚೆ, ಉಗುರು ಹಾಗೂ ಕೂದಲುಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಕೆಲ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಕಂಡುಬರುವ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಶರೀರದ ಆಂತರಿಕ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರೋಗವೊಂದು ಆರಂಭವಾಗುವ ಸೂಚನೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ತ್ವಚೆ ಒಂದು ತೆರನಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಕನ್ನಡಿ ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆ, ಉಗುರು ಹಾಗೂ ಕೂದಲುಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯುಂಟಾದರೆ ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ. ನಾವಿಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಕೆಲ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಅವುಶರೀರದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸಲಿರುವ ರೋಗವೊಂದರ ಸೂಚನೆ ಆಗಿರಬಹುದು.

ನವೆ, ತುರಿಕೆ (Itching)

ತ್ವಚೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ನವೆ, ತುರಿಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣ. ಅದು ಈ ರೋಗಗಳ ಸಂಕೇತವೂ ಆಗಿರಬಹುದು.



* ಹಾಜಕಿನ್ಸ್ ಡಿಸೀಸ್, ಕೆಲ ಪ್ರಕಾರದ ಲ್ಯೂಕೆಮಿಯಾ ಇಲ್ಲವೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರ.
* ಮಧುಮೇಹ
* ಕರುಳು ರೋಗ
* ಹೈಪರ್ ಥೈರಾಡಿಸಮ್ (ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವುದು) ಇಲ್ಲವೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಇತರ ಕಿರಿಕಿರಿ, ಇದರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಟ್ಟ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಇದು ಶರೀರದ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಶರೀರದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಅದು ಹರಡಬಹುದು. ನವೆ-ತುರಿಕೆಗೆ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣ ಈವರೆಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದರ ನೇರ ಸಂಬಂಧ ಪೇಶಿರಜ್ಜುಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಇಲ್ಲವೆ ರಕ್ತದ ಹರಿವಿನಲ್ಲಿ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

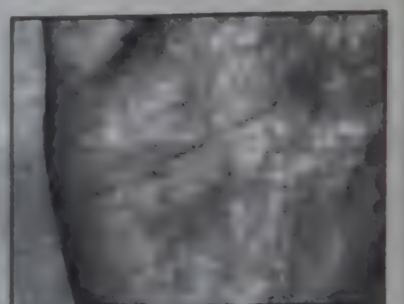
ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರಹಿತ ಗಂಟುಗಳು: ಇದರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದೆಂದರೆ ಜೆಂಥೋಮಾ (Xanthoma) ಹಳದಿ ವರ್ಣದ ಈ ಗಂಟುಗಳು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಏರುಪೇರಿನಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಜೆಂಥೋಮಾದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಜೆಂಥೆಲಾಜ್ಮಾ ಸಹ ಆಗಬಹುದು. ಹಳದಿ ವರ್ಣದ ಗಂಟುಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಯ ಮೇಲೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನೆಕ್ರೊಬಯೋಸಿಸ್ (Necrobiosis) ಆಗಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಳದಿವರ್ಣ ಗಂಟುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ರ್‍ಯೂಮೆಟಿಕ್ ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್‌ನಿಂದ ಪೀಡಿತ ಜನರ ತ್ವಚೆಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ.



ತ್ವಚೆಯ ವರ್ಣ

ತ್ವಚೆ ಕಪ್ಪು ವರ್ಣ ಪಡೆಯುವುದು ಹಲವು ತೆರನಾದ ರೋಗಗಳ ಸಂಕೇತವಾಗಿರಬಹುದು.



ಅಕಾಂಥೋಸಿಸ್ ನೈಗ್ರಿಕೆನ್ಸ್ (Acanthosis Nigricans) ಎಂಬ



ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಣಕೈ, ಮೊಣಕಾಲು ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬೆಬ್ಬಿನಂತೆ ಕಂಡುಬರುವ ಕಪ್ಪುಕಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.



ಅಕಾಂಥೊಸಿಸ್ ನೈಗ್ರಿಕೆನ್ಸ್ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ತ್ವಚೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.



ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಕಲೆಗಳು ಮಧುಮೇಹದ ಚಿಹ್ನೆಯೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಎಡಿಸನ್ಸ್ ಡೀಸಿಸ್ ಅಂದರೆ ಆಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿನ ಕಿರಿಕಿರಿಯಿಂದಾಗಿಯೂ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪುಕಲೆಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ತ್ವಚೆಯ ರಚನೆ

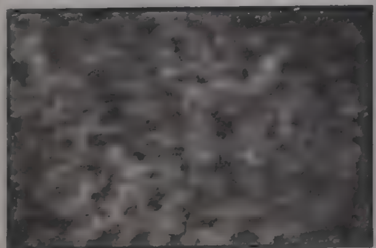
ಎಂಜೈಮ್ ಹಾಗೂ ಹಾರ್ಮೋನು ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು

ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡುವ ಇಂಡೋಕ್ರೈನ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ವ್ಯತ್ಯಯ ತ್ವಚೆಯ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಇಂಡೊಕ್ರೈನ್‌ನ ಈ ವ್ಯತ್ಯಯ ಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದು ದೆಂದರೆ ಹೈಪರ್ ಥೈರಾಡಿಸಮ್, ಅದರಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆ ರೋಮದಂತೆ ಮೆತ್ತಗಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹೈಪರ್‌ಥೈರಾಡಿಸಮ್‌ನಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆ ನೀರಸ ವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಬಗೆ-ಬಗೆಯ ಕಲೆಗಳು (Rashes)

ನವೆ, ಕೆರೆತದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕಲೆಗಳು, ಹರ್ಪಿಸ್ ವೈರಸ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಶನ್‌ನತ್ತ ಬೆಟ್ಟುಮಾಡಿ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ಶಿಂಗಲ್ಸ್ ರೋಗ. ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಗೆಯ ಲ್ಯೂಕೆಮಿಯಾ ಹಾಗೂ ಲಿಂಫೋಮಾಗಳಲ್ಲಿ ಹಕ್ಕಳೆ (ಹೊಪ್ಪಳ)ಯಂತಹ ಕೆಂಪು ಕಲೆಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ತ್ವಚೆಯ ಮತ್ತೊಂದು ರೋಗ ಲ್ಯೂಪಸ್‌ದಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಪಟ್ಟಿಯಂತೆ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಹರಿಯು ವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಾಮಾನ್ಯತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇವೇ ಗುರುತುಗಳು ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ತನಾಗ್ರ ಹಾಗೂ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಇದು ಪೆಜೆಟ್ಸ್ ಡಿಸೀಸ್ (ಎಲುಬುಗಳ ಹಳೆಯ ಬಾವು, ಅದರಲ್ಲಿ ಎಲುಬು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿರು ತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಮೆತ್ತಗೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದ್ದನೆಯ ಎಲುಬು ಮಣಿಯುತ್ತದೆ) ಆಗಿರಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಾವು ಇಲ್ಲವೆ ಉರಿ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಅದು ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಗೆಯ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಂಕೇತವೂ ಆಗಿರಬಹುದು.

ಉಗುರುಗಳಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆ

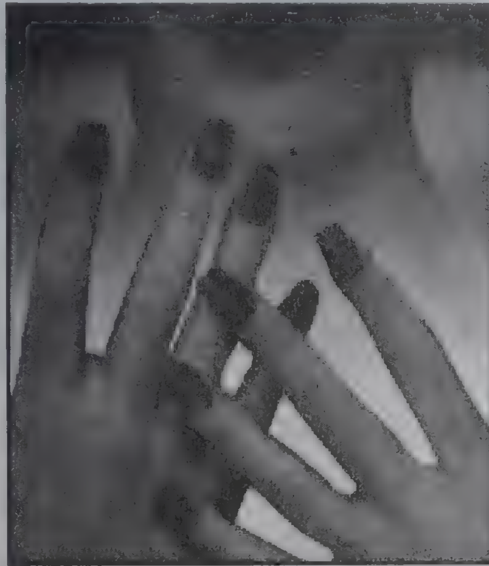


ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಗುರುಗಳು ಗುಲಾಬಿ ವರ್ಣ ದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಅದು ಆರೋಗ್ಯದ ಸಂಕೇತ. ಉಗುರುಗಳು ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿರಬಹುದು. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಉಗುರು



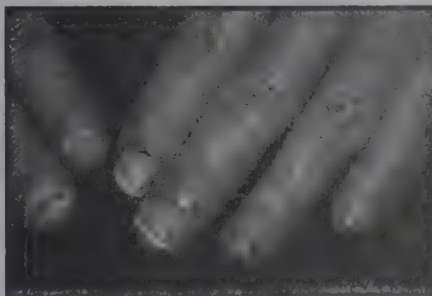
ಗಳು ಮುಖಾಂತರ ನಾವು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯ ಬಹುದು.

*** ಚಮಚದಂತೆ ಗುಳಿಬಿದ್ದಉಗುರು:** ಈ ಬಗೆಯ



ಉಗುರು ಖಿನ್ನತೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಥೈರಾಯಿಡ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸಂಕೇತವಾಗಿರಬಹುದು.

*** ಗುಳಿಬಿದ್ದ ಇಲ್ಲವೆ ಒತ್ತಲ್ಪಟ್ಟಂತೆ ಕಂಡು ಬರುವ ಉಗುರು:** ಇದು ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿರಬಹುದು.



*** ಉಗುರುಗಳ ಮೇಲೆ ಗೆರೆಬೀಳುವುದು:** ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ರೋಗದ ಬಳಿಕ ಉಗುರುಗಳ ಮೇಲೆ ಇಂತಹ ಗೆರೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಅಶಕ್ತತೆ ಇಲ್ಲವೆ ಕೆಲ ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಗೆಯ ನ್ಯೂರಾಲಾಜಿಕ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್‌ನ ಸಂಕೇತವೂ ಆಗಿರಬಹುದು.

*** ಉಗುರುಗಳ ಒಂದು ತುದಿ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವುದು:** ಉಗುರುಗಳ ಒಂದು ತುದಿ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ತಿರುಗಿದಂತಾಗಿ ಗೋಲಾಕಾರವಾಗುವುದು ಯಕೃತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಇಲ್ಲವೆ ಹೃದಯದ ರೋಗಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ಕೆಲಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸೂಚನೆಯೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೇ ಈ ತೆರನಾದ ಉಗುರುಗಳಿದ್ದು ಎಂತಹದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೂದಲುಗಳಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆ

ಹಲವು ತೆರನಾದ ರೋಗಗಳು ಕೂದಲು ಉದುರಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಕೂದಲುದುರಲು ಬೇರೆ ಸಂಭಾವ್ಯ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ -



ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುವ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು.



ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪುರುಷರಲ್ಲಾಗುವ ಬೋಳುತಲೆ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದೆ.

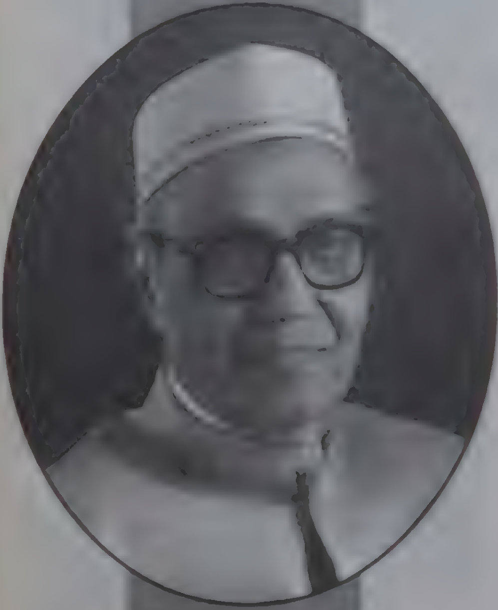
ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಳಿಕ ನೀವು ಗಮನ ದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕಾದ್ದೇನೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆ ಉಗುರು ಹಾಗೂ ಕೂದಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬದಲಾವಣೆಯಾದರೆ ನೀವು ಗಾಬರಿಯಾಗಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಬದಲಾವಣೆ 10 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಇಲ್ಲವೆ ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಸೂಕ್ತ. ●

'ಸಹಜತೆ-ಸರಳತೆ-ಲವಲವಿಕೆ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ'

- ಚೆನ್ನವೀರ ಕಣವಿ

ನಾನು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

● ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ



ಹೆಸರಾಯಿತು ಕರ್ನಾಟಕ
ಉಸಿರಾಗಲಿ ಕನ್ನಡ

ವಿಶ್ವ ಭಾರತಿಗೆ
ಕನ್ನಡದಾರತಿ

ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಪದ್ಯಗಳು ಯಾರಿಗೆ ತಾನೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ? ಧಾರವಾಡದ 'ಚೆಂಬೆಳಕು' ಚೆನ್ನವೀರ ಕಣವಿಯವರ ಹೃದಯದಿಂದ ಹೊಮ್ಮಿದ ಈ ನಾಡಗೀತೆಗಳು ವಿಶ್ವ ಕನ್ನಡಿಗರ ಮನ-ಮನೆ ತುಂಬಿಸಿವೆ.

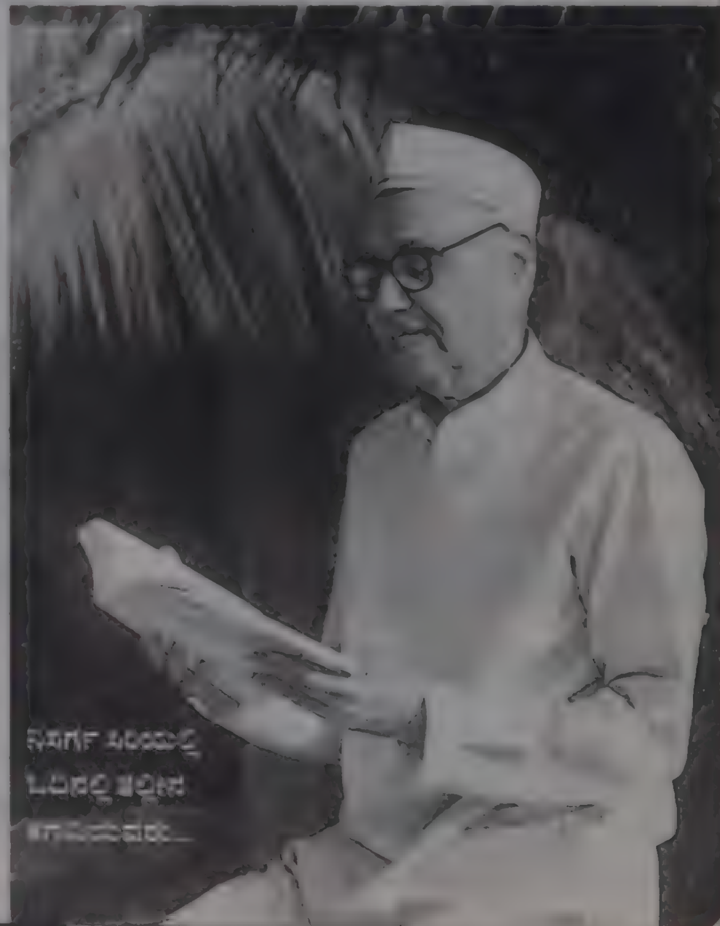
ಆಧುನಿಕ ಕನ್ನಡ ಕಾವ್ಯದ ಸಮೃದ್ಧ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನವೀರ ಕಣವಿಯವರ ಕಾವ್ಯ ಸಾಧನೆ ಅಗಾಧವಾದದ್ದು. ನವೋದಯ, ನವ್ಯ, ನವ್ಯೋತ್ತರ ಕಾವ್ಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಣವಿಯವರ ಕಾವ್ಯಗಳಿಗೆ ಅನನ್ಯ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಕಾವ್ಯ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿಸುತ್ತ ಬಂದ ಕಣವಿಯವರು ಹೊಸ ಕಾವ್ಯ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕವಿಯಾಗಿ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಕಣವಿಯವರು ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ಈಗಿನ ಗದಗ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಹೊಂಬಳ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ (ಜೂನ್ 28, 1928). ತಂದೆ ಸಕ್ಕರೆಪ್ಪ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು. ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ನಡವಳಿಕೆ ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನದಿಂದ ಸಕಲರ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಪಾತ್ರರಾದವರು. ಅಂಥವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಜೊತೆಗೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪರಿಸರದ ತತ್ವಪದ, ಅನುಭವಾಮೃತದ ಪದ್ಯಗಳು, ಸರ್ಪಭೂಷಣ ಶಿವಯೋಗಿ, ನಿಜಗುಣ ಶಿವಯೋಗಿಯವರ ಅನುಭವ ಪದಗಳು, ವಚನಗಳು, ಅವುಗಳ ನಾದ-ಲಯಗಳು ಆಗಲೇ ಅವರ ಮೇಲೆ ತುಂಬ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದವು. ಹಳ್ಳಿಯ ನಿಸರ್ಗ, ಹೊಲ, ತೋಟ, ಗದ್ದೆ, ಗುಡ್ಡ - ಕಣಿವೆಗಳು ಅವರ ಭಾವನಾಲೋಕಕ್ಕೆ ಲಗ್ಗೆ ಇಟ್ಟವು.

ಧಾರವಾಡದ ಮುರುಘಾಮಠ ಕಣವಿಯವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಅಮೋಘ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿತು. "ನನಗೆ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ, ಸಮಯಪಾಲನೆ, ವಚನ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟಿಸಿದವರು ಶ್ರೀ ಮೃತ್ಯುಂಜಯ ಸ್ವಾಮಿಗಳು" ಎಂದು ಚೆನ್ನವೀರ ಕಣವಿಯವರು ಅಭಿಮಾನದಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮಾಸ್ತರರ ಮಗನಾದ ಚೆನ್ನವೀರ ತನ್ನಂತೆಯೇ ಮಾಸ್ತರನಾಗಬೇಕೆಂಬುದು ಸಕ್ಕರೆಪ್ಪನವರ ಬಯಕೆಯಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಕಣವಿಯವರು ಮೆಟ್ರಿಕ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳಿಸಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗಿ ಧಾರವಾಡದಲ್ಲಿ ಕಾಲೇಜು ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯಲು ಬಂದರು. ಕನ್ನಡ ಪ್ರಧಾನ ವಿಷಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿ.ಎ. ಆಯ್ದುಕೊಂಡರು. ಪ್ರೊ॥ ಸ.ಸ. ಮಾಳವಾಡ ಆಗ ಅವರ ಕನ್ನಡ ಗುರು. ಆಂಗ್ಲ ಅವರ ಉಪಪ್ರಧಾನ



ನಿಸರ್ಗ ಸಿರಿಯಲ್ಲಿ ಓದಿನಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನ ಕಣವಿಯವರು...

ವಿಷಯವಾಗಿತ್ತು. ಆಂಗ್ಲ ಕವಿ ಪ್ರೊ|| ಅರ್ಮೆಂಡೊ ಮೆನೆಂಜಿಸ್ ಅವರ ಆಂಗ್ಲ ವಿಷಯ ಬೋಧನ (ಇವರೇ ಮುಂದೇ ಕಣವಿಯವರ ಕವಿತೆಗಳನ್ನು ಆಂಗ್ಲಕ್ಕೆ ಅನುವಾದಿಸಿದರು) ಕಣವಿಯವರ ಮೇಲೆ ಅಚ್ಚಳಿಯದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿತು.

ಬಿ.ಎ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಬಹುಮಾನ ಪಡೆದರು. ಅವರ ಎಂ.ಎ. ವ್ಯಾಸಂಗಕ್ಕೂ ಶಿಷ್ಯ ವೇತನ ಮುಂದುವರೆಯಿತು. ಉಚ್ಚವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಎಂ.ಎ. ಪಾಸಾದ ಅವರು ಅದೇ ತಾನೇ ಆರಂಭವಾದ ವ್ಯಾಸಂಗ ವಿಸ್ತರಣೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕಟಣ ವಿಭಾಗದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಹುದ್ದೆಗೆ ನೇಮಕಗೊಂಡರು. ಅವರು ಕೇವಲ ನೌಕರಿಗೆ ನೌಕರಿ ಮಾಡದೆ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಾಡಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡು ತಜ್ಞ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡುವ, ಅವರಿಂದ ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿಸುವ ಹೊಸ ಪರಂಪರೆಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡಿದರು. ಆಗಿನ ಕುಲಪತಿ ಡಾ|| ಡಿ.ಸಿ. ಪಾವಟೆ ಆ ವಿಭಾಗವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಕಣವಿಯವರನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಕರನ್ನಾಗಿ ನೇಮಿಸಿದರು. ನಂತರ ಅದೇ ವಿಭಾಗ "ಪ್ರಸಾರಾಂಗ"ವಾಗಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಕೀರ್ತಿಗೆ ಭಾಜನವಾಯಿತು. ಕಣವಿಯವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಗ್ರಂಥಗಳು ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಖ್ಯಾತಿ ಗಳಿಸಿದವು.



ಕವಿಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಪತ್ನಿ ಶಾಂತಾದೇವಿಯವರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ...

ಪತ್ನಿ ಶಾಂತಾದೇವಿ ಕತೆಗಾರ್ತಿ. ಅವರ ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ನವಿರಾದ ಕತೆಗಳು ಕನ್ನಡ ಓದುಗರ ಮನದಾಳದಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚೊತ್ತಿವೆ. 'ನನ್ನ ಬದುಕಿನ ಬಾಳದೋಣಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಪತ್ನಿಯ ಚಾಕಚಕ್ಯತೆ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಕಾರಣ' ಎಂದು 'ಕವಿ ಕಣವಿ' ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಚೆನ್ನವೀರ ಕಣವಿಯವರ ಕನ್ನಡ ಪ್ರೀತಿ ಅದ್ವಿತೀಯವಾದದ್ದು. ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಕಟಣೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅವರಿಗಿರುವ ಅಪಾರ ಪ್ರೀತಿ ಕನ್ನಡ ಪ್ರಕಟಣ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೂ, ಲೇಖಕ ಬಳಗಕ್ಕೂ ತುಂಬ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಕನ್ನಡ ಪರ ಚಳವಳಿಯೆಂದರೆ - ಗೋಕಾಕ ಚಳವಳಿ. ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕೆಂಬ ಕೂಗಿಗೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಹೋರಾಟ ನಡೆಯಿತು. ಧಾರವಾಡ ಈ ಹೋರಾಟದ ಮೂಲನೆಲೆ. ಅಖಿಲ ಕರ್ನಾಟಕ ಕೇಂದ್ರ ಕನ್ನಡ ಕ್ರಿಯಾ ಸಮಿತಿಗೆ ಚೆನ್ನವೀರ ಕಣವಿಯವರು ಆಗ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದರು. 1982, ಏಪ್ರಿಲ್ 22ರಂದು ಬಸವರಾಜ ಕಟ್ಟೀಮನಿ, ಪಾ.ಪು., ಆರ್.ಸಿ.ಹಿರೇಮಠ, ಧಾರವಾಡಕರ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನವೀರ ಕಣವಿಯವರೂ ಬಂಧನಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದರು. **ಹೆಸರಾಯಿತು ಕರ್ನಾಟಕ, ಉಸಿರಾಗಲಿ ಕನ್ನಡ** ಎಂಬ ಅವರ ಕವಿವಾಣಿ ಜನರ ಸ್ಫೂರ್ತಿವಾಣಿಯೂ ಆಯಿತು.



ಧರ್ಮಸ್ಥಳದ ಧರ್ಮಾಧಿಕಾರಿ ವೀರೇಂದ್ರ ಹೆಗ್ಗಡೆಯವರಿಂದ ಕಾಣಿಕೆ ಸ್ವೀಕರಿಸುವಾಗ...

ಚೆನ್ನವೀರ ಕಣವಿಯವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿರುವ 'ಚೆನ್ನ' ಎಂಬ ಪದ ಅವರ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೂ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದಂತಹ ಪದ. ಅವರ ಸ್ನೇಹಶೀಲ ಗುಣ, ಸರಳತೆ-ಸಜ್ಜನಿಕೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ತನ್ನತ್ತ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ದ್ವೇಷ ಅಸೂಯೆ ಅವರಿಂದ ದೂರ-

ಬಹುದೂರ. ಹಿತಮಿತ ಮಾತು, ಪರರಿಗೆ ಲೇಸನು ಬಯಸುವ ಉದಾರ ಧೋರಣೆ ಪ್ರೀತಿ-ಅಂತಃಕರಣಗಳ ಮಾನವೀಯ ದೃಷ್ಟಿ ಅವರು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳು.

ಅವರೇ 'ಆಕಾಶ ಬುಟ್ಟಿ' ಕವನ ಸಂಕಲನದ 'ಮಾತು' ಎಂಬ ಪದ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ -

ನಾವು ಆಡುವ ಮಾತು ಹೀಗಿರಲಿ ಗೆಳೆಯ
ಮೃದು ವಚನ ಮೂಲೋಕ ಗೆಲ್ಲುವುದು ತಿಳಿಯ;
ಮೌನ ಮೊಗ್ಗೆಯನೊಡೆದು ಮಾತರಳಿ ಬರಲಿ
ಮೂರು ಗಳಿಗೆಯ ಬಾಳು ಮಗ ಮಗಿಸುತ್ತಿರಲಿ

ಅವರ ಕಾವ್ಯಾಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲೂ ಮೃದು ವಚನ ಮಧುರ ಭಾವಗಳು ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಸಿಟ್ಟು ರೋಷ ಆಕ್ರೋಷದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಪ್ರಶಾಂತ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಅವರದು.

'ನಿಮ್ಮ ಕಾವ್ಯ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗೆ ಸಾಥ್ ಕೊಟ್ಟಿತು ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರೆ 'ತಾಯಿಯ ಪ್ರಭಾವ, ಮುರುಘಾಮಠದ ಶ್ರೀಗಳ ಆಶೀರ್ವಾದ ನಾನು ಸರಿಯಾದ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಗಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಿತು. ನಾನು ನೌಕರಿ ಆರಂಭಿಸಿದ ಬಳಿಕವೂ ಸಾರಸ್ವತಪುರದಿಂದ - ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿವರೆಗೆ ಸೈಕಲ್ ತುಳಿದುಕೊಂಡೇ ಬರುತ್ತಿದ್ದೆ. ಧಾರವಾಡದಲ್ಲಿ ಸಿಟಿ ಬಸ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಜಾರಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ನನ್ನ ಈ ಹವ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರೆದಿತ್ತು. ಕೆಲಸದ ಮೇಲಿದ್ದಾಗ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಕಾಳಜಿ ತೋರಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿವೃತ್ತಿಯ ಬಳಿಕ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಜಾಗೃತವಾಗಿದೆ.'

ದಿನಚರಿ: ಬೆಳಗಿನ 5 ಗಂಟೆಗೆ ಏಳುವುದು. ಚಹಾ ಸೇವನೆ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನಡಿಗೆ. ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಇಲ್ಲವೆ ಅವಲಕ್ಕಿಯ ಉಪಾಹಾರ. ಊಟದ ಬಳಿಕ ಎರಡೂ ಹೊತ್ತು ಬಾಳೇಹಣ್ಣು ಸೇವನೆ. ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳು: ಮಾವು, ಪಪ್ಪಾಯಿ.

ವ್ಯಾಯಾಮ: ದಿನವೂ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಕಾಲ ಮನೆಯಂಗಳದ ಗಿಡ-ಮರಗಳಿಗೆ ನೀರುಣಿಸುವುದು. ಮನೆಯ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಇದೇ ನನ್ನ ವ್ಯಾಯಾಮ.

ಜೀವನ ನನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ: ಇನ್ನಷ್ಟು ದಿನ ಸಾರ್ಥಕವಾಗಿ ಬದುಕಬೇಕು.



65ನೇ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ...

ನನ್ನ ಆದರ್ಶ: ಬಸವಣ್ಣ ನನ್ನ ಜೀವನದ ದೊಡ್ಡ ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿ.

ಯುವ ಜನತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಮಾತು ಏನು ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ,

- ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಜೀವನ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಆಯ್ಕೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಇರಲಿ.
- ಏಕತಾನತೆಗೆ ಬದ್ಧರಾಗಿರಿ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಜನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೂ ಆದ್ಯತೆ ಇರಲಿ.
- ಲವಲವಿಕೆ, ಸಹಜತೆ, ಸರಳತೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಆಡಂಬರ ಬೇಡ, ಇತಿಮಿತಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸಾಮಾಜಿಕ ನಡವಳಿಕೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವಿರಲಿ.
- ಮಾತೃಭಾಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವವಿರಲಿ - ಮಾತೃಭಾಷೆಯಲ್ಲಿಯೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಜನೆ ಮಾಡಿ.
- ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ನಮ್ಮತನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಈ ಹಿರಿಯ ಕವಿ ಕರೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

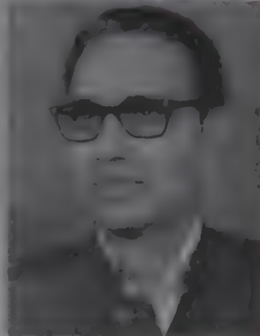
ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ - ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ದೂರ



ಚೆನ್ನವೀರ ಕಣವಿ ಕಾವ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದ ದಿಗ್ಗಜರೇ ಹೌದು. ಆದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ, ಅವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಎಂದೂ ಅಡ್ಡಿ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ತಮಗಿಷ್ಟವಾದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೇ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡಿದರು. ಜೊತೆಗೆ ತಮಗಿಷ್ಟವಾದ ನೌಕರಿ ಕೂಡ. ಇವಾವುದರಲ್ಲೂ ಕಣವಿಯವರು ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ನೀತಿ ಅನುಸರಿಸಲಿಲ್ಲ.

ಅವರ ಮೊದಲ ಪುತ್ರ ಶಿವಾನಂದ ಕಣವಿ 'ಬಿಸಿನೆಸ್ ಇಂಡಿಯಾ' ವಾರಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಸಹ ಸಂಪಾದಕ. ಸ್ವತಃ ಚೆನ್ನವೀರ ಕಣವಿಯವರು ಈವರೆಗೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಲ ವಿದೇಶ ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರ ಪುತ್ರ ಆಗಾಗ ಹಲವು ದೇಶಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಎರಡನೆ ಪುತ್ರ ಚಂದ್ರಮೌಳಿ ಕಣವಿ (ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ ಬ್ಲ್ಯೂ) ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸ್ಟೇಟ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಆಫ್ ಮೈಸೂರು ಉದ್ಯೋಗಿ. ಆಗಾಗ ಟಿವಿಗಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಸಂದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.



ಮೂರನೆಯವರಾದ ಪ್ರಿಯದರ್ಶಿ ಕಣವಿ ಮೆಕ್ಯಾನಿಕಲ್ ಇಂಜಿನಿಯರ್. ಧಾರವಾಡದಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ವ-ಉದ್ಯೋಗ ನಿರತರಾಗಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ಸಾನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ನಾಲ್ಕನೆಯವ ಕರುಣ ಪ್ರಸಾದ ವಿಪ್ರೋದಲ್ಲಿ ಇಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಎಂಜಿನಿಯರ್. ಏಕೈಕ ಪುತ್ರಿ ರಂಜನಾ ಸಮಾಜಶಾಸ್ತ್ರ ಪದವಿಧರೆ. ಈಗ ಬೆಳಗಾವಿಯ ಜೆಎನ್‌ಎಂಸಿ ವೈದ್ಯ ಅಶೋಕ ಗೋದಿ ಅವರ ಪತ್ನಿ.

ಹೀಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಏರುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದ ಕೃತಾರ್ಥ ಭಾವ ಕಣವಿಯವರ ಅಂತರಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಜೂನ್-28ರಂದು 'ಸಾರ್ಥಕ 75' ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ಕವಿ ಕಣವಿಯವರಿಗೆ ಜೀವನಾಡಿ ಓದುಗ ಬಳಗದಿಂದ ಮನಃಪೂರ್ವಕ ಅಭಿನಂದನೆ.

ಪ್ರಸನ್ನ ಚಿತ್ತಕ್ಕೆ ಪಂಚಪದಿಗಳು

ಆನಂದ, ಸಂತೃಪ್ತಿ, ನೆಮ್ಮದಿ ಇವು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಇವನ್ನು ತನ್ನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೇಗೆ? ಇಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪಂಚ ಸೋಪಾನ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಅವನ್ನು ಕೊಂಚ ಗಮನಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಜೀವನವನ್ನು ನಿಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು...

● ಟಿ. ಅಶೋಕ

'ನಾನು ಅದೆಷ್ಟು ಖುಷಿಯಿಂದ ಇರಬೇಕಾಗಿತ್ತು, ಆದರೆ ಆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹಲುಬುವ ಅನೇಕ ಜನರನ್ನು ನಾವು ಕಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಇದರ ಹಿಂದೆ ಏನಾದರೂ ಮಹತ್ವದ ಕಾರಣ ಇದ್ದಿರಲೇಬೇಕು. ದಲಾಯಿ ಲಾಮಾ ಅವರ ಪುಸ್ತಕ **"ದಿ ಆರ್ಟ್ ಆಫ್ ಹ್ಯಾಪಿನೆಸ್: ಎ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬುಕ್ ಫಾರ್ ಲಿವಿಂಗ್"**ನ ಸಹಲೇಖಕ ಹಾಗೂ ಹೆಸರಾಂತ ಮನೋತಜ್ಞ ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಸಿ. ಕಟ್ಲರ್ "ಸಂತಸ - ನೆಮ್ಮದಿಯ ಸ್ವಭಾವ ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ಪರಂಪರಾಗತವಾಗಿ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆನಂದದಿಂದಿರುತ್ತಾರೆ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಬಹಳಷ್ಟು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು - ಸಂಶೋಧಕರು "ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗಾಯಕನಾಗಲು, ವೇಗದ ಓಟಗಾರನಾಗಲು ಅವಿರತ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡುವಂತೆ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಸನ್ನ ಚಿತ್ತನಾಗಿರಲು ಸಹ ಅಷ್ಟೇ ಶ್ರಮ ಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಈ ಕಲೆ ತಂತಾನೇ ಸಿದ್ಧಿಸಿದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿದರೆ ಹೇಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತೋ, ಹಾಗೆಯೇ ನೀವು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಂತೆ ಸಂತೋಷದಿಂದಿರಲು ನೆಮ್ಮದಿ ಅಳವಡಿಕೆ ಕೇಂದ್ರವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಶರೀರವನ್ನು ನೀವು ಎಂತಹ ಮನೋದಿಶೆಗೆ ತಲುಪಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೆಂದರೆ, ಅಲ್ಲಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿಯ ರಸ್ತೆ ತಂತಾನೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಬಹುತೇಕ ತಜ್ಞರು, ಮನೋತಜ್ಞರು ಮೋಟಿವೇಶನಲ್ ಸ್ಪೀಕರ್ ಹಾಗೂ ಸ್ವತಃ ದಲಾಯಿ ಲಾಮಾ ಅವರೇ ಈ ಕುರಿತು ಬಹಳಷ್ಟು ಉಪಾಯ ಸೂಚಿಸಿದ್ದು, ಅವುಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಬದುಕಿನ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸಿ, ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸದಾ ಹಸನ್ಮುಖಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ನಾವು ನಿಮಗಿಲ್ಲಿ ಐದು ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ಒಂದು ಯೋಜನೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ನೀವು ಅನುಸರಿಸಿ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಸುಖಕರ ಜೀವನ ನಿಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ : ಸಂತಸ - ಸಂತೃಪ್ತಿ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಎಲ್ಲ ಐದು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಅನುಸರಿಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ

ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತಿವಾರ ಒಂದೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಬಹುದು. ನೀವು ಆತುರದ ಸ್ವಭಾವದವರಾಗಿದ್ದರೆ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಎರಡು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಕಟ್ಲರ್ ಅವರು 'ಆನಂದ ನೆಮ್ಮದಿಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ದಕ್ಕುವಂಥವಲ್ಲ. ಇವುಗಳಿಗಾಗಿ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವರ್ತನೆ ಹಾಗೂ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಚಿಟಿಕೆ ಹೊಡೆಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸುವಂಥವಲ್ಲ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಅಂತಿಮ ಪರಿಣಾಮ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನದ ಮೇಲೆಯೇ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ಹೆಜ್ಜೆ : 1

ನಂಬಿ, ನೀವೂ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಒಡೆಯರು!

ಏನೂ ಯೋಚಿಸದೇ, ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದೆ ನೀವು 'ಆನಂದ - ಸಂತೃಪ್ತಿ ನನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ? ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ನೀವು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ - ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ತಪ್ಪು ಮಾತು, ತಪ್ಪು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲವೆ ತಪ್ಪು ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ ತಾನೆ?

ನೀವು ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ದುಃಖಿಯಾಗಿದ್ದೀರಾ? 'ನಾನು ಗೌರವ ಪಡೆಯಲು ಅರ್ಹನಲ್ಲ' ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಗೊತ್ತಿದ್ದೂ - ಗೊತ್ತಿದ್ದೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಪಾಯದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಒಡ್ಡುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ನೆಮ್ಮದಿ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಮುಂಚೆ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗಕ್ಕೆ 'ನಾನು ನೆಮ್ಮದಿ - ಆನಂದದ ಹಕ್ಕುದಾರ' ಎಂದು ನಂಬಿಕೆ ಹುಟ್ಟಿಸಿ.

ಈವರೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ಬಹಳಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಿರುವ ಜನರು ಬಹಳಷ್ಟು ಉದಾರ ಹಾಗೂ ಅಪೇಕ್ಷೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸ್ವಹಿತಾಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕದ ಜನರ ಸುಖ-ಸಂತೋಷ ನೋಡಿ ಕರುಬದೇ ಆನಂದ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಎರಿಜೋನಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಕುಟುಂಬ ಅಧ್ಯಯನ ಹಾಗೂ ಮಾನವಾಭಿವೃದ್ಧಿ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ಡೆವಿಡ್ ಸಿ. ರೋ ಅವರು "ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಿಂದ ಅಸಂತುಷ್ಟ ರಾದವರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಂಗವಿಕಲತೆ ಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಅತೃಪ್ತ, ಅಸಂತುಷ್ಟ ಮನೋಭಾವದ ಜನರು ದುಃಖ ಹಾಗೂ ನಿರಾಶೆ ಪಸರಿಸದ ಹೊರತು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಮತ್ತೇನನ್ನೂ ಕೊಡಲಾರರು'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.



ನಾನು ನೆಮ್ಮದಿಯ ಹಕ್ಕುದಾರ - ಎಂದು ಭಾವಿಸಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರೇರಕ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಧಾರಣವೆಂದೆನ್ನಿಸುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂದೇಶಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಗಾಢ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು. ಈ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಅಡೆತಡೆ ಉಂಟಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ಬಳಗದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ತೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದಾದರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಮನೋವೈದ್ಯರ ನೆರವು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಹೆಜ್ಜೆ : 2

ನೆಮ್ಮದಿಯ ಗುರಿ ನಿಮ್ಮದಾಗಲಿ

ರಜೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮೋಜು-ಮಾಡಲು ನೀವು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಹಣ ಕೂಡಿಸಿಡುವಂತೆ, ಒಂದೆರಡು- ಕಿಲೋ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಮನಸಾರೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಂತೆ, ನೆಮ್ಮದಿ - ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಗುರಿ ತಲುಪಲು ಒಂದು ಖಚಿತ ಸಂಕಲ್ಪ ತೊಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಎಂತಹ ವಿಷ ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದಿರುತ್ತಾರೆಂದರೆ, ಸಂತೋಷ - ಆನಂದಗಳು ಅವರೆತನಕ ಬಂದು ತಲುಪಲು ದಿಕ್ಕೇ ತೋಚುವುದಿಲ್ಲ.



ಇಂಥವರು ಭಯ, ನಾಚಿಕೆ, ಈರ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಅತೃಪ್ತಿಯಂತಹ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅವರು ಕಷ್ಟಕರ ಸ್ಥಿತಿಯೆದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುವುದಲ್ಲದೆ, ಆಂತರಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಉಂಟಾಗಲು ಇದೂ ಒಂದು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಯಾವ ಬಗೆಯ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ತುಂಬಾ ಆಳವಾಗಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಆತ್ಮವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಬಳಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಉದಾ: ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕೋಪದ ಮೇಲೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಲು ತೊಂದರೆ ಪಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಯಾವುದಾದರೂ 'ಯಂಗರ್ ಮ್ಯಾನೇಜ್‌ಮೆಂಟ್ ಥೆರಪಿಸ್ಟ್'ರ ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯ ಗೆಳೆಯರ ನೆರವು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಒಟ್ಟಾರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪರಾಮರ್ಶಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಹೆಜ್ಜೆ : 3

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಬಚಾವಾಗಿ

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿ ಬಿಟ್ಟುಹೋಗಿದ್ದರೆ ಆಘಾತ - ನೋವು ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಮೆಸಾಚುಸೆಟ್ಸ್‌ನ ಪರ್ಸನಲ್ ಗ್ರೋತ್ ಸೆಂಟರ್ ಆಫ್ಯನ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್‌ನ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ ಹಾಗೂ **"ಹ್ಯಾಪಿನೆಸ್ ಇಸ್ ಎ ಚಾಯಿಸ್"** ಪುಸ್ತಕದ ಲೇಖಕ ಬೆರ್ರಿ ನೀಲ್ ಕಾಫ್‌ಮೆನ್ ''ಹಸನ್ಮುಖಿ ಜನರು ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಷ್ಟದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಗನೇ ಮೇಲೆದ್ದು ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನದ ಸಂಕಷ್ಟಗಳು ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಧಿಸಲಾರವು. ಇವರು ಇತರರಿಗಿಂತ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ವಭಾವದವರಾಗಿದ್ದು, ಬೇರೆಯವರ ಜೀವನದ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಘಟನೆಯೂ ಅವರ ಮನ ಕಲಕಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ದುಃಖದ ದಿನಗಳು ಬಹಳ ಬೇಗನೇ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತವೆ, ಸಂತಸದ ದಿನಗಳು ಮತ್ತೆ ಮರಳುತ್ತವೆ ಎಂದು ದೃಢವಾಗಿ ನಂಬಿರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಮೂರನೆ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು 1ನೇ ಹಾಗೂ 2ನೇ ಹೆಜ್ಜೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ನಿರೀಕ್ಷಿಸ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನೆಮ್ಮದಿ - ಸಂತಸಭರಿತ ಜೀವನ ಕಂಡು ಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ತುಂಬಾ ಕಠಿಣ. ಹೀಗಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಬೇಗನೇ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಆರಂಭಿಸಿ.



ನಿಮ್ಮ ಬಾಸ್, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಸಂಗಾತಿ ಇಲ್ಲವೆ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ದೊರೆತ ಅವಕಾಶಗಳಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲೆತ್ನಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಷ್ಟದ ಪ್ರಸಂಗದಿಂದ ಏನನ್ನಾದರೂ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಹೆದರಿ ಕಂಗಾಲಾಗುವ ಬದಲು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಿ ಅವರ ಸೇವೆಗೈದು ಕೃತಾರ್ಥರಾಗುವ ಅವಕಾಶ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ಉಸ್ತುವಾರಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಈವರೆಗೆ ನಿಮಗೆ ಹೇಳಲಾಗದಂತಹ ವಿಷಯವನ್ನು ಅವರ ಮುಂದೆ ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಮೂಡಬಲ್ಲದು.

ಸುಖ-ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಅಹಂಕಾರ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ದೊರೆತಿವೆ ಎಂದುಕೊಂಡು ಮಾತುಮಾತಿಗೂ ಉತ್ತೇಜಿತರಾಗುತ್ತಾ ಹೊರಟರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸ್ವತಃ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರ್ಥ. ಯಾವುದೇ ಮಾತಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುವ ಮುನ್ನ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಚಿಂತನ-ಮಂಥನ ನಡೆಸಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ-ಚಿಕ್ಕ ಸಂಗತಿಗಳಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ. ಉದಾ: ಟ್ರಾಫಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾರು ಇಲ್ಲವೆ ವಾಹನವೊಂದು ಕಟ್ ಹೊಡೆದು ನಿಮಗಿಂತಲೂ ಮುಂದೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆತನ ಬಗ್ಗೆ ಕ್ರೋಧಗೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ 'ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಯಾವುದೋ ಮಹತ್ವದ ಕೆಲಸವಿರಬೇಕು' ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬಾರದೇಕೆ? ಚಿಕ್ಕ - ಪುಟ್ಟ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳೇ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಮ್ಮಿಳಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ನಮ್ಮ ಆನಂದದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಡ್ಡಗೋಡೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ದೇಹದಲ್ಲೂ ಒತ್ತಡದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಳಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆ ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳೇ ಈ ಎಲ್ಲ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಕ್ರೋಧ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಮಾತು-ಮಾತಿಗೂ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆ ಅನುಸರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿ - ಸಂತಸಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನರಸಿ ಬರುತ್ತವೆ.

ಹೆಜ್ಜೆ : 4

ನಿಮ್ಮ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹುಡುಕಿ

"ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಜನ ಹೊಸ ಕಾರು ಇಲ್ಲವೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ ದೊರೆತುಬಿಟ್ಟರೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಆನಂದದಿಂದ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಈ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ವಿಕೃತವಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ ಅವರು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ದೂರ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ'' ಇದು ಕಟ್ಲರ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ನಿಮಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನೆಮ್ಮದಿಯೆಂಬ ರಸ್ತೆಗೆ ಬರಲು ಈ '4ನೇ ಹೆಜ್ಜೆ' ಅನುಕೂಲ ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ನೀವು ಯಾವಾಗ ಬೇಕೆಂದಾಗ ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿಯೂ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸಂತೃಪ್ತಿಯಿಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಗುರಿಯೇ ಇಲ್ಲದ ಆಸೆ-ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವೂ ಅವರ ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುತ್ತಿಲ್ಲ ತಾನೆ? ಏಕೆಂದರೆ ಇತರರು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ನಡುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಅಂತರ ಗಮನಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

"ಸಂತೃಪ್ತಿ - ಸಮಾಧಾನಗಳನ್ನು ನೀವು ಹೊರಗೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಎಂತಹ ವಸ್ತುಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಇಡಬಲ್ಲವು ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಬಲ್ಲಿರಿ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ತಡಕಾಡಬೇಕು, ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ ಹಾಗೂ ತಾಳ್ಮೆಯ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಕಾಫ್‌ಮ್ಯಾನ್.

'ಹೌ ವಿ ಚೂಸ್ ಟೂ ಬಿ ಹ್ಯಾಪಿ'ಯ ಸಹಲೇಖಕ, ಹೆಸರಾಂತ ಕಾರ್ಪೋರೇಟ್ ಕನ್ಸಲ್ಟಂಟ್ ಗ್ರೆಗ್ ಹಿಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ರಿಡ್ ಫೋಸ್ಟ್ ಅವರ 'ಕ್ವಿಕ್ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್‌ನಿಂದ ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಶೋಧಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಗಡಿಯಾರದಲ್ಲಿ 4 ನಿಮಿಷಗಳ ಸಮಯ ಸೆಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ಚಿಮ್ಮಿಸುವಂತಹ ವಸ್ತುಗಳು "ಡ್ರೀಮ್ ಲೀಸ್ಟ್'' ತಯಾರಿಸಿ. ಎಲ್ಲಿಯೂ ನಿಲ್ಲದೆ, ಯೋಚಿಸದೆ ಎಷ್ಟು ವೇಗದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ವೇಗದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಅತ್ಯಗತ್ಯದ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಒಂದು ಪುಟದ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದುಬಿಡಿ. ಆ ಬಳಿಕ ನೀವು ಪೂರ್ಣಗೊಂಡ 'ಲೀಸ್ಟ್' ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣು ಹಾಯಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಾಗುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಅನವಶ್ಯಕವಾದುದು ಏನು? ಎಂದು ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ.



ಈ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್ ಕ್ರಿಸ್ಟಲ್ ಬಾಲ್‌ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವುಗಳಿಗಾಗಿ ಸಮಯ ಹಾಳುಮಾಡಿ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಆನಂದ ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹಿಂದೆ ನೂಕುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಹೆಜ್ಜೆ - 5

ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳುವ ಸಮಯ

'ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬದುಕು' - ಇದು ಬಹುತೇಕ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳ ಹೇಳಿಕೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆನಂದ

ಪಡೆಯಲು ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಹಾಗೂ ಪ್ರಭಾವೀ ಉಪಾಯ. ಈ ಮೂಲಮಂತ್ರದ ಹಿಂದೆ ಭೂತಕಾಲದ ತಪ್ಪುಗಳು ಹಾಗೂ ಭವಿಷ್ಯದ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದೇ ವಿಶೇಷ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ.

ಮೊದಲು ಅತ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕ - ಚಿಕ್ಕ ಸಂಗತಿಗಳಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ. "ನಿಮ್ಮ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಅರಳಿದ ಗುಲಾಬಿ ಮೊಗ್ಗಿನ ಸುವಾಸನೆಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಅತ್ಯಂತ ಮೆಚ್ಚಿನ ಗೆಳೆಯರಿಗೂ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಿ"- ಇದು ಹಿಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಫೋಸ್ಟರ್ ಅವರ ಹೇಳಿಕೆ.

ಅವರು ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರಿಂದ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೆಂದರೆ- ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂತಸದಿಂದಿರುವ ಜನ ತಮ್ಮ ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸುಂದರ ವಸ್ತುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ರುಚಿಕಟ್ಟಾದ ಊಟ, ಹೋಟೆಲ್‌ನ ಆಕರ್ಷಕ ವಿನ್ಯಾಸ, ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ವಾತಾವರಣ... ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅವರು ಮನಸಾರೆ ಅನುಭವಿಸಿ, ತುಂಬು ಹೃದಯದಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾಳೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವ್ಯರ್ಥ ಚಿಂತೆಗೆ ಹೋಗದೆ, ಇಂದಿನ ದಿನವನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸಲು ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಯಾವಾಗ ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬದುಕಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತೀರೋ ಆಗಲೇ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುನ್ನತ ರೀತಿಯ ಆನಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮುಂಜಾನೆ ಕೆಲ ನಿಮಿಷ ಮೀಸಲಿಟ್ಟು ನೀವು ಯಾರ‍್ಯಾರಿಗೆ ಕೃತಾರ್ಥರಾಗಿದ್ದೀರಿ ಅಂಥವರ ಪಟ್ಟಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೆಟ್ಟ ಸಂಗತಿಗಳಿಂದ ಕುಂಠಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು, ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಮನಸಾರೆ ಹೊಗಳಲು ತಯಾರು ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಐದು ನಿಮಿಷದಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಿಡಬೇಕೆಂಬುದು ಕಟ್ಲರ್ ಸಲಹೆ. ಕೆಲವರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಅದೆಷ್ಟೋ ಉಪಾಯ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಕೇವಲ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತರಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ನೀವು ಈ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ನೀವು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ 'ಇಂದು ಇಂದಿಗೆ' ಬದುಕುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾ ಹೋಗುವಿರಿ.

ಆರು ಸರಳ ಉಪಾಯಗಳು

* **ಆನಂದದಿಂದಿರುವವರ ಜೊತೆ ಇರಿ :** ಇತರ ಕಲೆಗಳಂತೆ ಆನಂದ ಪಡೆಯುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕಲಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ! ಯಾವಾಗಲೂ ಆನಂದದಿಂದಿರುವ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಇರಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರೇರಣಾದಾಯಕ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ.

* **ಆನಂದದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ :** ನೀವು ಯಾವುದಾದರೂ ಸಂಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮನದಾಳದಲ್ಲೇ ಸಂಘರ್ಷ ನಡೆಸಿದ್ದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಯೋಚಿಸಿ. 'ನಾವು ಆನಂದದಿಂದಿದ್ದರೆ ಜೀವನ ಅದೆಷ್ಟು ಮೋಹಕವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತಲ್ಲ!' ಎಂದು.

* **ಗ್ರಾಹಕ ಪದ್ಧತಿ ಬೇಡ :** ಆನಂದ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ವಸ್ತುವಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಕೆಲವರು ಹೊಸ ವಾಹನ, ಹೊಸ ಜೀನ್ಸ್ ಖರೀದಿಸಿ ಆನಂದ - ಸಂತೃಪ್ತಿ ಶೋಧಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಲಾಟರಿ ಹತ್ತಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೂಡ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಖುಶಿಯಿಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಆನಂದ ಕ್ಷಣಿಕ. ಹೀಗಾಗಿ ಆನಂದ ಹೊಂದುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಹಕ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೊಳ್ಳುವ ವಸ್ತುಗಳ ಉದ್ದನೆಯ ಪಟ್ಟಿ ನಿಮಗೆ ಖುಷಿಯಿಂದಿರಲು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ನೆರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

* **ಯೋಜನೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ :** ಪ್ರತಿ ಮುಂಜಾನೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆನಂದದ ಸೂರ್ಯ ಮೂಡಲು, ಇದನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಸುಂದರ ಹೂವಿನ ಸಸಿ ನೆಡಿ ಅಥವಾ ನಿಮಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುವ ಒಂದು ನಯನರಮ್ಯ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಗೋಡೆಗೆ ಲಗತ್ತಿಸಿ ಹಾಗೂ ದಿನವೂ ಒಂದಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಅತ್ತಿತ್ತ ಸುತ್ತಾಡಲು ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡಿ.

* **ತಾಳ್ಮೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ :** ಬೀಜ ಒಂದೇ ದಿನಕ್ಕೆ ವೃಕ್ಷವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆನಂದವನ್ನು ನಿಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಾಗ, ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಿ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಯಲಿ.

* **ನೆರವು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ :** ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನದ ಬಳಿಕವೂ ನಿಮಗೆ ಆನಂದ, ಸಂತೃಪ್ತಿ ಲಭಿಸದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ ನಿರಾಶರಾಗಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರ ಇಲ್ಲವೆ ವೈದ್ಯರ ನೆರವು ಬೇಕಾದರೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

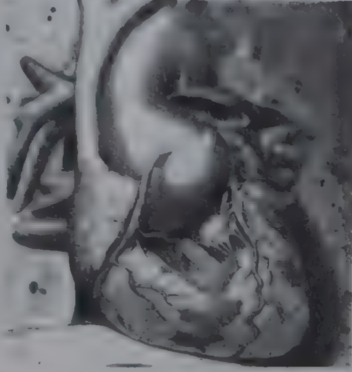
ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆನಂದದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಲು ಇಲ್ಲೊಂದು ಕ್ವಿಜ್ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದನ್ನು "ಸ್ಯಾಟಿಸ್ಫೆಕ್ಷನ್ ವಿತ್ ಲೈಫ್ ಸ್ಕೇಲ್" ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ವಿಜ್‌ನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದವರು ಇಲಿನಾಯಿಸ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯಲ್ಲಿ ಮನೋಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರೊ. ಈಡ್ ಡೈನರ್. ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿಂದ ಈ ಕ್ವಿಜ್‌ನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಆ ಬಳಿಕ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಮುಂದೆ ಗುರುತು ಹಾಕಿದ ನಿಮ್ಮ 'ಗುಣ'ಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ. ದೊರೆತ ಗುಣಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಣಾಮ ಸಮೀಕರಿಸಿ. ಕೆಲವಾರಗಳ ಬಳಿಕ ಕ್ವಿಜ್‌ನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೀಕಾರ	ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಸಮ್ಮತಿ	ಅಸಮ್ಮತಿ	ಸ್ವಲ್ಪ ಅಸಮ್ಮತಿ	ಗಡಿರೇಖೆ ಮೇಲೆ	ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮ್ಮತಿ	ಸಮ್ಮತಿ	ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮ್ಮತಿ
ನಿಶ್ಚಿತಪಡಿಸಿದ ಗುಣ	1	2	3	4	5	6	7
1. ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಜೀವನ ನನ್ನ ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತೆಯೇ ಇದೆ.							
2. ನನ್ನ ಜೀವನ ಸ್ಥಿತಿ ಉನ್ನತವಾಗಿದೆ.							
3. ನಾನು ನನ್ನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸಂತೃಪ್ತನಾಗಿದ್ದೇನೆ.							
4. ನನಗೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದ 'ವಸ್ತುಗಳನ್ನು' ಈವರೆಗೆ ನಾನು ಪಡೆದೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ.							
5. ಉಳಿದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.							

ಪರಿಣಾಮ			
31-35	ಗುಣ	=	ಸಂಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತ
26-30	"	=	ತೃಪ್ತ
21-25	"	=	ಸ್ವಲ್ಪ ತೃಪ್ತ
20	"	=	ಮಧ್ಯಮ
15-19	"	=	ಸ್ವಲ್ಪ ಅತೃಪ್ತ
10-14	"	=	ಅತೃಪ್ತ
05-09	"	=	ಸಂಪೂರ್ಣ ಅತೃಪ್ತ

ನನಸಾಗುತ್ತಿರುವ ಕೃತಕ ಹೃದಯದ ಕನಸು





"ಟಾಮ್ ಕ್ರಿಸ್ಟೆರ್ಸನ್!"

ಎಪ್ಪತ್ತೊಂದರ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಹಾಯಾಗಿ ಓಡಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ದಿನನಿತ್ಯದ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳ ನಡುವೆ ಬೇಸರವಾದಾಗ ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಇಸ್ಪೀಟ್ ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಮುಖಕ್ಷೌರ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೆಲೂನ್‌ಗೆ ಹೋಗಿಬರುತ್ತಾರೆ. ನೋಡುವವರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅವರೂ ಎಲ್ಲರಂತೆಯೇ, ಆದರೆ ವೈದ್ಯತಜ್ಞರ ಪಾಲಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಆತ - ಭವಿಷ್ಯದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಕನಸುಗಳ ಸಾಕಾರಮೂರ್ತಿ!

ಯಾಕೆಂದರೆ ಕ್ರಿಸ್ಟೆರ್ಸನ್ ಎದೆಗೂಡಿನಲ್ಲಿ 'ಅಬಯೋಕರ್' ಹೆಸರಿನ ಕೃತಕ ಹೃದಯ ಥವಗುಡುತ್ತಿದೆ. ಅದರ ಒಂದೊಂದು ಬಡಿತವೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಭಾಷ್ಯ ಬರೆಯುತ್ತಿದೆ, ಮನುಷ್ಯನ ಮಹಾತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ತಿರುವು ತೋರುತ್ತಿದೆ. ತಮ್ಮೊಡನೆ ಕೃತಕ ಹೃದಯ ಕಸಿ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಆರು ಜನರು ಈಗ 'ಇನ್ನಿಲ್ಲ'ವಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಕ್ರಿಸ್ಟೆರ್ಸನ್ ಮಾತ್ರ ಮನುಷ್ಯನ ಅವಿರತ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೆ ಹಸಿರು ನಿಶಾನೆ ತೋರಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಶಾದೀವಿಗೆಯಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಜೀವಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಜಾನ್‌ಗಿಬ್ಬನ್ 1953ರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದ 'ಹಾರ್ಟ್ ಲಂಗ್ ಮೆಷಿನ್'ನ ಆವಿಷ್ಕಾರದೊಂದಿಗೇ ಈ ಕೃತಕ ಹೃದಯದ ಕನಸು ಗರಿಗೆದರಿತ್ತು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಯುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಹೃದಯದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಈ ಯಂತ್ರ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಇತಿಹಾಸಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ತಿರುವು ನೀಡಿತು.

1967ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಸ್ಚಿಯರ್ ಬರ್ನಾರ್ಡ್ ಅವರು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೃದಯವನ್ನು ಬೇರೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿದರು. ಪರ ಹೃದಯದಿಂದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ 18 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಜೀವಿಸಿದ್ದು 'ಇದೂ ಸಾಧ್ಯ', ಎಂದು ಲೋಕಕ್ಕೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಯಿತು. ಮುಂದೆ ಹಸು, ನಾಯಿ, ಕರುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೃತಕ ಹೃದಯದ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ನಡೆದವು. 1969ರಲ್ಲಿ ಟೆಕ್ಸಾಸಸ್ ಹಾರ್ಟ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್‌ನ ಡಾ. ಡೆಂಟನ್ ಕೂಲೆ ಅವರು ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದ ಕೃತಕ ಹೃದಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿದರು, ಅದು ವಿಫಲವಾದರೂ ಭವಿಷ್ಯದ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಗೆ ಬುನಾದಿಯಾಯಿತು. 1982ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಇದಕ್ಕೊಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ವರೂಪ ದೊರೆಯಿತು. ವಾರ್ವಿಕ್-7 ಎಂಬ ಕೃತಕ ಹೃದಯವು ಬೆರ್ನಿಕಾರ್ಲ್ ಎಂಬುವವರ ಎದೆಗೂಡಿನಲ್ಲಿ 112 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಶರೀರದ ಹೊರಗಿನಿಂದ ತಂತಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆ ಬಳಿಕ ಬಂದದ್ದೇ ಅಬಯೋಕರ್!

ಹಿಂದಿನ ನಮೂನೆಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ 'ಅಬಯೋಕರ್' ಎಷ್ಟೋ ಪಾಲು ಸಮರ್ಥವಾದ ಕೃತಕ ಹೃದಯ. ಮುಂಚಿನ ಹೃದಯಗಳಿಗೆ ಬ್ಯಾಟರಿಗಳ ಮೂಲಕ ಶಕ್ತಿ ನೀಡಲು ಹೊರಗಡೆ ತಂತಿಗಳು, ನಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಅವನ್ನು ಒಂದು ಫ್ರಿಡ್ಜ್ ಗಾತ್ರದ ಉಪಕರಣದೊಂದಿಗೆ ಅನುಸಂಧಾನಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ 'ಅಬಯೋಕರ್' ಆ ಎಲ್ಲ ಸಂಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನಿಂದಲೇ ಬ್ಯಾಟರಿಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಶಕ್ತಿ ರವಾನಿಸಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಹೊರಗಡೆ ತಂತಿಗಳು ನೇತಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಸೋಂಕಿನ ಭಯವೂ ಕಡಿಮೆ. ರಕ್ತ ಗಡ್ಡೆ ಕಟ್ಟದಂತೆ ಗೋಡೆಭಾಗಗಳನ್ನು ಅತಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ರಕ್ತ ಪ್ರವಹಿಸುವಾಗ ಇದರಲ್ಲಿನ ಕವಾಟಗಳು ಶಬ್ದ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರದಿದ್ದರೂ, ದೈನಂದಿನ ಅಗತ್ಯತೆಗಳಿಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿ 'ಅಬಯೋಕರ್' ಮನುಷ್ಯನ ಉಸಿರನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಬಲ್ಲದು.



'ಅಬಯೋಕರ್' ಕೃತಕ ಹೃದಯ ತೂಕ - 900 ಗ್ರಾಂಗಳು. ಪ್ರಧಾನ ಭಾಗ ಟೈಟಾನಿಯಂ ಹಾಗೂ ಪಾಲಿಮರ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಾಗಿದೆ. ರೋಗಿಯ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಡುವ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಉಪಕರಣದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಇದಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ರವಾನಿಸಬೇಕು.

ಹಾಗೆಂದು ಅಬಯೋಕರ್, ನೈಜ ಹೃದಯದಷ್ಟು ಪರಿಪೂರ್ಣವಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಶಕ್ತಿ ರವಾನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅದು ಸೋಂಕಿನ ಭಯ ಮೂಡಿಸಿದೆ. ರಕ್ತ ಗಡ್ಡೆ ಕಟ್ಟದಂತಿರಲು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಹಜತೆಯ ಸ್ಪರ್ಶ ಸಿಗಬೇಕು. ಕೃತಕ ಹೃದಯದ ಅಳವಡಿಕೆಗಿಂತ ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆಯೇ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ವಿಷಯ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಾರದು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ, ಅದರ ದೈನಂದಿನ ಖರ್ಚು ವೆಚ್ಚಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಕೇವಲ ಈ 'ಕೃತಕ ಹೃದಯ'ವೊಂದಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 75 ಸಾವಿರ ಡಾಲರ್‌ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ತೆರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಹುತೇಕ ತಾಂತ್ರಿಕ ಉಪಕರಣಗಳಂತೆಯೇ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇದೂ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಗೆಟುಕಬಹುದು, ಹಾಗೆಯೇ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ವಾಷಿಂಗ್ ಮೆಷಿನ್ ಅಳತೆಯಿಂದ, ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕೃತಕ ಹೃದಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಿರುವುದೇ ಮುಂದಿನ ಆಶಾವಾದಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ. ಹೀಗಾಗಿ "ಶಾಶ್ವತ ಕೃತಕ ಹೃದಯದ ಕನಸಿಗೆ 'ನಾವು ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ'' ಎಂಬುದು ಹಲವಾರು ತಜ್ಞರ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ. ◆

ಮನೋರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಶ್ವಾನೋಪಚಾರ

ಸ್ನೇಹಾ ಮನೆಯವರ ವಿರೋಧ ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ತನಗಿಷ್ಟವಾದ ಹುಡುಗನೊಂದಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಂಸಾರದ ಆನಂದಸಾಗರದಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ವಿಧಿಗೆ ಅದು ಸಹನವಾಗಲಿಲ್ಲವೇನೋ! ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಬೈಕ್ ಓಡಿಸುವ ಹವ್ಯಾಸ ಹೊಂದಿದ್ದ ಆಕೆಯ ಗಂಡ ಅಪಘಾತವೊಂದರಲ್ಲಿ ಅಸುನೀಗಿದ. ಸ್ನೇಹಾಗೆ ಆಕಾಶವೇ ತಲೆಮೇಲೆ ಕಳಚಿ ಬಿದ್ದಂತಾಯಿತು. ಆಕೆಯ ಕನಸುಗಳೆಲ್ಲ ನುಚ್ಚು ನೂರಾದವು. ಈ ಆಘಾತ ಸಹಿಸಲಾಗದೇ 'ಸೀವಿಯರ್ ಡಿಪ್ರೆಶನ್'ಗೆ ತುತ್ತಾದಳು.

ಮನುಷ್ಯನ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರ ನೋವು, ಮನೋರೋಗಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ನಾಯಿಯಂಥ ನಂಬಿಗಸ್ಥ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಂತಿ ತರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಈ ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೇಲೊಂದು ನೋಟ.





ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಔಷಧಿಗಳು ಒಗ್ಗಲಿಲ್ಲ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಾಜ ಸೇವೆ ನಿರತ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ಸ್ನೇಹಾಳ ಈ ಕರುಣಾಜನಕ ಕಥೆಯನ್ನು ಶಿರಿನ್ ಮರ್ಚೆಂಟ್ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದಳು. ಶಿರಿನ್ ವೈದ್ಯರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗ ಕೈಕೊಂಡರು. ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರವಾದ, ನುರಿತ, ಮೃದು ಸ್ವಭಾವದ ಒಂದು ನಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದರು. ಆ ನಾಯಿ ಸ್ನೇಹಾಳ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಆಡತೊಡಗಿತು. ಆರಂಭದ ಕೆಲದಿನ ಸ್ನೇಹಾ ಅದಕ್ಕೇನೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಾಲ ಕ್ರಮೇಣ ಆಕೆಗೆ ಅದು ಹಿತಕರ ಎನಿಸತೊಡಗಿತು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಕೆ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರಲಾರಂಭಿಸದಳು. ಬಳಿಕ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿದಳು.

ಮುಂಬೈನ ಬಂಜೆತನ ನಿವಾರಣಾ ತಜ್ಞ ಡಾ॥ ಫರಾಮಜಿ ಒಂದು ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಸಂಗತಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. "ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆಕೆ ವೇದನೆಯಿಂದ ಕಿರಿಚುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಗ ಆಕೆಯ ಗಂಡ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ನಾನು ನನ್ನ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿದ ನಾಯಿಯನ್ನು ಕರೆತಂದರೆ ನಡೆಯುತ್ತಾ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ. ವೈದ್ಯರು ಅನುಮತಿ ಕೊಡುತ್ತಲೇ ಗಂಡ ಮನೆಯಿಂದ ನಾಯಿಯನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದ. ಶ್ವಾನ ಪ್ರೇಮದಿಂದ ವೇದನೆ ಮರೆತು ಆಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡಳು. ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುಖಕರ ಹೆರಿಗೆಯೂ ಆಯಿತು".

ಪಶು-ಪಕ್ಷಿಗಳ ಭಾವನೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಯೆಂದೇ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ ಜಾನ್ ರಾಜರ್ಸನ್ ಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದಿದ್ದಾನೆ. ಅವರೊಂದಿಗೆ ನಾರ್ದನ್ ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಎನಿಮಲ್ ಬಿಹೇವಿಯರ್ ಹಾಗೂ ದಿ ಪೆಟ್ ಬಿಹೇವಿಯರ್ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಮುಂಬೈನ ಫಾರ್ಸಿ ಯುವತಿ ಶಿರಿನ್ ಮರ್ಚೆಂಟ್ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಸದ್ಯ ಶಿರಿನ್ ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿ ಸಮಾಜ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. "ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾನು ಅನೇಕ ಅಂಗವಿಕಲ, ಅಶಕ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಮನೋರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೆರವಾಗುವ ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಹೀಗೆ ಮುಂಬೈನಲ್ಲೂ ಇರಬೇಕೆಂದು ನನಗನ್ನಿಸಿತು. ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯ ಮಿತ್ರರೊಂದಿಗೂ ಚರ್ಚಿಸಿದೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.



ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ನಾಯಿಗಳ ನೆರವು ಪಡೆಯಲು ಮೊತ್ತ ಮೊದಲು ಅವುಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕು. ಯಾವುದ್ಯಾವುದೋ ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಒಳಗಡೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾ: ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಸಾಕಿದ ನಾಯಿಗಳಿಗೆ ಅಪರಿಚಿತರ ಮೇಲೆ ನುಗ್ಗಲು ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಕ್ಯಾಚ್, ಅಟ್ಯಾಕ್ ಮುಂತಾದ ಶಬ್ದಗಳಷ್ಟೇ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತವೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮೃದು ಸ್ವಭಾವದ ನಾಯಿಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ನಾಯಿಗಳ ತಳಿ ವಿದೇಶಿಯಾಗಿರಬೇಕೆಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ದೇಶಿ ನಾಯಿಗಳಿಗೂ ಕೂಡ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿ ಸನ್ನದ್ಧಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಶಿರಿನ್ ಹಾಗೂ ಜುನೇದ್ ಮರ್ಚೆಂಟ್ ಮತ್ತಿತರ ಕೆಲವರು ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನಿನ್ ಕ್ಯಾನ್ ಕೇಅರ್

(ಸಿಸಿಸಿ) ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂಗವಿಕಲರಿಗಾಗಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ನಾಯಿಗಳನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಡಲು ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಜುನೇದ್ ಮರ್ಚಂಟ್ ದೇಶದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ನಾಯಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ತರಬೇತಿ ನೀಡಿದ ಎರಡು ನಾಯಿಗಳು ಕಛ್‌ನಲ್ಲಿ ಭೂಕಂಪ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ 40ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಗಾಯಾಳುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮೃತರ ಶೋಧ ಮಾಡಿದ್ದವು. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಟಿ.ವಿ. ಚಾನೆಲ್‌ಗಳು ಸಹ ಇದನ್ನು ಸುದ್ದಿ ಮಾಡಿದ್ದವು.

ಪಶು-ಪಕ್ಷಿಗಳ ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಉಪಚಾರ ನೀಡುವ ದೇಶದ ಮೊತ್ತ ಮೊದಲ 'ವೆಟರ್ನರಿ ಕಾರ್ಡಿಯೋಲಾಜಿಸ್ಟ್' ಡಾ॥ ಸಂಗೀತಾ ವೆಂಗಸರಕರ್ ಹಾಗೂ ಶಿರಿನ್ ಮರ್ಚೆಂಟ್ ಅವರು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ನಾಯಿಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ವಾಂದ್ರೆ ಎಂಬಲ್ಲಿ ಸ್ಪ್ಯಾಸ್ಟಿಕ್ ಸೊಸೈಟಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೆರವು ನೀಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ದಕ್ಷಿಣ ಮುಂಬೈನ ಕೆಲವು ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್‌ಗಳ ಮನೋರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೆರವು ನೀಡುವ ವಿಚಾರವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತಂದರು.

ನಿಮಗೆ ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು, ಆದರೂ ಇದು ಸತ್ಯ. ನಾಯಿಗಳೊಂದಿಗಿನ ಒಡನಾಟದಿಂದ ತೀವ್ರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಲೋ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಷರ್, ಖಿನ್ನತೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಕಾರದ ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ಅಬ್‌ನಾರ್ಮಲಿಟಿ ಮತ್ತು ನರ್ವಸ್ ಬ್ರೆಕ್‌ಡೌನ್‌ನಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳು ಶ್ವಾನೋಪಚಾರದಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾಗಬಹುದು.

ಮಂದಬುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಅಶಕ್ತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಾಯಿಗಳ ಸಾನಿಧ್ಯದಿಂದ ಕೆಲವು ಅನುಕೂಲಕರ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ದೇಶಗಳ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಷಯದ ಕುರಿತಂತೆ ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕದ ಪ್ರಿಟೋರಿಯಾ ಟೆಕ್ನಿಕಾನ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿ ಜಾನಾಥನ್ ಅವರು ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗ ಕೈಕೊಂಡರು. ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಮೋಜಿನಿಂದ ಆಟ ವಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಆತನ ಹಾಗೂ ನಾಯಿಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಸ್ಯಾಂಪಲ್‌ಗಾಗಿ ಪಡೆದರು. ಇಬ್ಬರ ರಕ್ತದಲ್ಲೂ 'ಡೊಪಾಮೈನ್' ಎಂಬ ಆನಂದದಿಂದಿರುವ ರಸಾಯನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂತು. ಇದರರ್ಥ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ನಾಯಿ ಪರಸ್ಪರರ ಸಹವಾಸದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದರು.

ಐರ್ಲೆಂಡ್‌ನ ಬೆಲ್‌ಫಾಸ್ಟ್‌ದಲ್ಲಿನ ಕ್ವೀನ್ಸ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಪ್ರಾಣಿತಜ್ಞ ಡಾ॥ ದಿಬೋರಾ ವೇಲ್ಸ್ ಅವರು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ನಿಕಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕುರಿತಂತೆ ಮನುಷ್ಯನ ಅಂತರ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಸಂದೇಹಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಪತ್ನಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಲಿಗೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಆಕೆಗೆ ಏನಾದರೂ ಖರೀದಿಸಬೇಕಾಗಿದೆಯೋ ಏನೋ ಎಂಬಂತಹ ಸಂದೇಹಗಳು ಗಂಡನ ಮನದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳದು ನಿರಪೇಕ್ಷ ಪ್ರೀತಿ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸಾಕಿದವರ ರಕ್ತ ದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡವೂ ನಾರ್ಮಲ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 'ಪೆಟ್ ಎಸ್ ಥೆರಪಿ' ಅಂದರೆ 'ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಯಿಂದ ಉಪಚಾರ' ಎನ್ನುವ ಸಮಾಜಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ.





ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವು ತಮ್ಮ ಒಡೆಯನೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಹೋಗಲು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ರೆಸ್ಟಾರೆಂಟ್, ಥಿಯೇಟರ್ ಮುಂತಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪ್ರವೇಶ ನಿಷೇಧವಿದೆ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಜನಜಾಗೃತಿ ಆಗಬೇಕಿದೆ.

ಜುನೇದ್ ಮರ್ಚೆಂಟ್ ಪ್ರಕಾರ- ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಾಯಿಗಳ ಕುರಿತಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳಿವೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ನಾಯಿಗಳಿಗೆ ವಿರೋಧ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾಯಿಯಿಂದಾಗಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲೀತು ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ನಾಯಿಗಳಿಗೆ ವಿರೋಧ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕುರಿತಂತೆ ಶಿರಿನ್ ಹಾಗೂ ಜುನೇದ್ ಅವರಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಅಸಮಾಧಾನವಿದೆ. ಕೆಲ ಒಳ್ಳೆಯ ಅನುಭವಗಳೂ ಅವರಿಗಾಗಿವೆ. ಕಾರ್ಗಿಲ್ ಯುದ್ಧದ ಬಳಿಕ ಕೆಲ ಸೈನಿಕರು ಪುಣೆ ಸಮೀಪದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬಂದರು. ಆಗ ಮಿಲಿಟರಿ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳ ವಿನಂತಿಗೆ ಬೆಲೆಕೊಟ್ಟು ಶಿರಿನ್ ಹಾಗೂ ಜುನೇದ್ ಅವರು ನಾಯಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಾಜರಾಗಿ ಗಾಯಗೊಂಡ ಸೈನಿಕರಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳುವ ಕಾರ್ಯ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ನಾಯಿಗಳ ಒಡನಾಟದಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾಗುವ ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು ಅಂತಹ ನಾಯಿಯನ್ನು ತಮಗೆ ನೀಡಲು ಕೋರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನಾಯಿಗಳ ಕುರಿತಾಗಿ ನಿಜವಾದ ಕಳಕಳಿ, ಪ್ರೇಮ ಇದ್ದರೆ ಶಿರಿನ್ ಹಾಗೂ ಜುನೇದ್ ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ ನಾಯಿಗಳ ಮುದ್ದು ಮರಿಗಳನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿ ಬೀದಿನಾಯಿಗಳಿಗಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಎರಡು ಮೂರು ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿವೆ. ಅವೂ ನಾಯಿಗಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಮರಿಗಳನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

- ಅಂಗವಿಕಲರ ನೆರವಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗೋಲ್ಡನ್ ರಿಟ್ರೀವರ್ ಇಲ್ಲವೆ ಲ್ಯಾಬ್ರೊಡೊರ್‌ನಂತಹ ವಿದೇಶಿ ನಾಯಿಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ತರಬೇತಿ ದೊರೆತರೆ ದೇಶಿ ನಾಯಿಗಳು ಸಹ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸ ಬಲ್ಲವು.
- ನಾಯಿಮರಿ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಿರುವಾಗಲೇ ಅದಕ್ಕೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿಕೆ ಆರಂಭವಾಗಿ, ಒಂದು ವರ್ಷ ಪೂರೈಸುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅದರ ಮುಂಗಡ ತರಬೇತಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಮುಂಬೈನ ಕೆನಿಸ್ ಕ್ಯಾನ್ ಕೇರ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಅಂಗವಿಕಲರು, ಒಬ್ಬಂಟಿಗರಾಗಿರುವ ವಯಸ್ಕ ಜನರಿಗೂ ನಾಯಿ ನೆರವಾಗಬಹುದು. ನೌಕರರನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ನಾಯಿ ಹೊಂದುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅಗ್ಗವಂತೂ ಹೌದು, ಜೊತೆಗೆ 24 ಗಂಟೆ ಅದು ಸಮೀಪವೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ನಾಯಿಗೆ ಎರಡು ಹೊತ್ತಿನ ಊಟ ಹಾಗೂ ಒಂದಿಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿ - ವಿಶ್ವಾಸ ತೋರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.

ಪ್ಯಾರಾಲಿಸಿಸ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಆದ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬರ ಕಥೆಯನ್ನು ಜುನೇದ್ ಮರ್ಚಂಟ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪುಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಜುನೇದ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿದ ನಾಯಿಯೊಂದನ್ನು ಕಳಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಅನೇಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೀರುವಿನ ಬಾಗಿಲು ತೆಗೆದು ಬಟ್ಟೆ ತಂದುಕೊಡುವುದು, ಕಾರ್ಡ್‌ಲೆಸ್ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಸೆಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬರುವುದು, ಫ್ಯಾನ್-ಲೈಟ್ ಸ್ವಿಚ್ ಹಾಕುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾಯಿಗಳಿಗೆ ಕಲಿಸುವಾಗ ನಾಯಿಗಳ ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ರೋಗಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಗಮನಿಸಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಜುನೇದ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಾಯಿಗಳಿಗೆ ಮನೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲೂ ಶ್ವಾನಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಉಪಚಾರ ನೀಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಕ್ರಮೇಣ ವ್ಯಾಪಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಡಾ॥ ಸಂಗೀತಾ ವೆಂಗಸರಕರ್ ಹಾಗೂ ಶಿರಿನ್ ಮರ್ಚೆಂಟ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಹಾಗಾದಲ್ಲಿ ಮನೋರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನಾಯಿ ವರದಾನವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ●

ಕಾಲುನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ

ಯೋಗ ವ್ಯಾಯಾಮ



ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿರಿಯವರೆಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಕಾಲು ನೋವಿನಿಂದ ತೊಂದರೆಪಡುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ವೇನೆಂದರೆ ಕಾಲುಗಳ ಮಾಂಸಪೇಶಿ, ಎಲುಬು, ನರಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೊಡದಿರುವುದೇ ಆಗಿದೆ.

ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಉತ್ಕಟಾಸವು ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತರುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಈಗ ನೋಡೋಣ:

1. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಲ್ಲಿರಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಒಳಗೆಳೆದು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಿರಿ. ಕೈಗಳೆರಡನ್ನೂ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡು ಪಾದದ ಮುಂಭಾಗವನ್ನೂರಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು, ಅಂದರೆ ತುದಿಕಾಲಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು, ಹಿಮ್ಮಡಿ, ಅಂದರೆ ಪಾದದ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲೇರಿಸಿರಿ. ಕೆಲವು ಕ್ಷಣ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಿ. ಆಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡಿರಿ. ಅದೇ ವೇಳೆ ಹಳೆಯ ನೆಲೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿರಿ. ಇದು ಕಾಲು, ಪಾದಗಳು, ಕೆಳಕಾಲಿನ ಮಾಂಸ ಪೇಶಿಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಮೊದಲ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಆರಂಭದಂತೆಯೇ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಒಂದು ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಒಳಗೆಳೆದು ಹೊರಬಿಡಿರಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ತಗ್ಗಿಸಿರಿ. ಎದೆಯ ಭಾಗ ನಿಮಿರಿರಲಿ. ತುಸು ಸಮಯದ ಬಳಿಕ ಹಳೆಯ ನೆಲೆಗೆ ಹಿಂತಿರು ಗಿರಿ. ಈ ತರಬೇತಿಯ ವೇಳೆ ದೇಹವು ಸಮ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯ. ಇದು ತೊಡೆ ಭಾಗ ಮತ್ತು ಮಂಡಿ ಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.



3. ಎರಡನೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅದೇ ಪೋಜೀಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಿ, ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಹೊರತು ಕೈಯ ಇತರ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿರಿ. ತೊಡೆಗಳಿಗೆ ಕೈ ತಂದು ಎರಡೂ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಎರಡೂ ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿರಿ. ಒಂದೆರಡು ಕ್ಷಣ ಬಿಟ್ಟು ಹಳೆಯ ನೆಲೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿರಿ. ಈ ರೀತಿ ಒತ್ತಡ ನೀಡುವುದು ಮಾಂಸ ಪೇಶಿಗಳನ್ನು ಶಿಸ್ತಿನಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಕಾರಿ.
4. ಇದು ಏಕಪಾದಾಸನ, ಉತ್ಕಟಾಸನ, ಇವು ದೇಹದ ನರನಾಡಿಗಳನ್ನು ಕೀಕೊಟ್ಟಂತೆ ಉದ್ದೀಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಏಕಪಾದಾಸನಕ್ಕೆ ತಯಾರಾಗಿರಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ನೇರ ಮೇಲೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದು ಕೈಮುಗಿದಂತೆ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಬಲಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಎಡ ಕಾಲಿನ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇಲ್ಲವೇ ಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡಕ್ಕೆ ಇಡಿ. ಕೆಲ ಕ್ಷಣ ಹಾಗೇ ಇದು ಹಿಂದಿನ ನೆಲೆಗೇ ಹಿಂತಿರುಗಿಸಿ. ಈಗ ಕಾಲು ಬದಲಿಸಿ ಮಾಡಿರಿ.

ಕಾಲುಗಳು, ನರಮಂಡಲ ಇದರಿಂದ ಲಾಭ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿಡುತ್ತವೆ. ●

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಹೋಮಿಯೊಪತಿ

ಕಲಿಕೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಧಾರವಾಡದ ಗಿರಿಜಾ ನಾಡಗೌಡರ ಅವರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಕ್ಕಳ ಚುರುಕುತನ ವೃದ್ಧಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹನ್ನೊಂದರ ಹರೆಯದ ಪ್ರವೀಣ್, ಅವನ ಹೆತ್ತವರು ಚಿಂತೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವಂತಹ ತುಂಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೇ ಸದಾ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಮೂಲತಃ ನಾಚಿಕೆಯ ಸ್ವಭಾವದ ಪ್ರವೀಣ್, ಜೊತೆಗೆ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಕೂಡಾ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಂತೂ ಆತನಿಗೆ ಅವಿಧೇಯ ಹಾಗೂ ಕಿಲಾಡಿ ಹುಡುಗನೆಂಬ ಹಣೆಪಟ್ಟಿಯನ್ನೇ ಅಂಟಿಸಿದ್ದರು. ಮನೆಯಲ್ಲಾಗಲೀ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಾಗಲೀ ಆತನನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿತ್ತು.


ಶ್ರೀಮತಿ ಗಿರಿಜಾ ನಾಡಗೌಡರ

ಈಗ ಅದೇ ಪ್ರವೀಣ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡಿಸಿ ನೋಡಿ, ಸುಂದರವಾದ ಮುಗುಳ್ನಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಜಾಣ ಹುಡುಗನಂತೆ ಗಮನ ನೀಡುವ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಇದೇ ಹುಡುಗ ಅರೆಕ್ಷಣವೂ ಒಂದೆಡೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದೆ ತುಂಟಾಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ನಂಬುವುದಕ್ಕೇ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂಬಷ್ಟು ಆತ ಬದಲಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಪ್ರೇರಣಾ ಡೈಸ್ಲೆಕ್ಸಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅಕ್ಷರಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದಕ್ಕಾಗದೆ, ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ ಜಾರಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗದೆ, ಯಾವಾಗಲೂ ಉಗುರು ಕಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದಳು. ಇಂದು ಅದೇ ಪ್ರೇರಣಾ ಉಗುರುಕಚ್ಚುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದ್ದಾಳೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಈ ಅಭೂತಪೂರ್ವ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಅಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ನೂತನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದು ಕಾರಣ. ಅದು ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್, ವಿಶೇಷ ಅಧ್ಯಯನ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಮನ್ವಯ ಮಾಡಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪಥವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವವರು ಗಿರಿಜಾ ನಾಡಗೌಡರ. ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ, ಅವರ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪದ್ಧತಿಯಿದು.



ಅಹಮದಾಬಾದ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಚಾರ ಸಂಕಿರಣವೊಂದರಲ್ಲಿ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಗಿರಿಜಾ ನಾಡಗೌಡರ

"ಡೈಸ್ಲೆಕ್ಸಿಯಾ, ಅತಿ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಆಟಿಸ್ಮ್ ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿ ನಿಧಾನತೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯ ಮೂಲಕ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು ಎಂದು ನಾನು ದೃಢವಾಗಿ ನಂಬಿದ್ದೇನೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಗಿರಿಜಾ. ಇವರು ಮಕ್ಕಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯನ್ನು ಬಳಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದರು.

ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ತಜ್ಞರು, ವಿಶೇಷ ತಜ್ಞ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ನೆರವಿನಿಂದ ಗಿರಿಜಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಇವರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆತಂದಾಗ ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಿಂದ ಅಧ್ಯಯನ, ಆ ವರದಿಯನ್ನಾಧರಿಸಿ ತಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಶುರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಮಗುವಿನ ಐಕ್ಯೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹೆತ್ತವರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರ ನೆರವಿನಿಂದ ಕೇಸ್‌ಹಿಸ್ಟರಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಯಶಸ್ವೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಮಗುವನ್ನು ಹೆತ್ತವರಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಹೆತ್ತವರು ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಗುವಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿರಲು ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಗಿರಿಜಾ.

ಒಮ್ಮೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದರೆಂದಾದರೆ ಮುಂದಿನ ಹಂತದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಗಿರಿಜಾರದ್ದೇ. ಆ ವಿಶಿಷ್ಟ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅವರು ಔಷಧಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. "ಮಗು ವೊಂದು ಬರವಣಿಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಯೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಮೆದುಳಿನ ಬರವಣಿಗೆಯ ಪ್ರದೇಶವು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುವಂತಹ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವಂತೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ" ಎಂದು ತಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಇವರು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

"ಡೈಸ್ಲೆಕ್ಸಿಯಾಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಕನಿಷ್ಟ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು, ಆಟಿಸ್ಮ್ (ಸಂಭಾಷಣೆ, ನೋಡುವುದು ಮತ್ತು ಕೇಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿನ

ಸಮಸ್ಯೆಗಳು) ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಎಂಟರಿಂದ ಹತ್ತು ತಿಂಗಳುಗಳು. ಬುದ್ಧಿ ನಿಧಾನತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಸುಮಾರು ಒಂದು ವರ್ಷದಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ'' ಎಂದು ಹೇಳುವ ಗಿರಿಜಾ, ಮಗುವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಗಾಢತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ವಾರಕ್ಕೊ ಮೈಮೊ. ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಯೋ ಕರೆತರುವಂತೆ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

"ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯು ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಉದ್ರೇಕಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರವಷ್ಟೇ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೆತ್ತವರು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಮಗುವಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಳಿಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇಳಿಮುಖವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ'' ಎನ್ನುವುದು ಇವರ ಖಚಿತ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಮೊದಲೇ ಮಗುವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ತ್ರಸ್ತರಾಗಿರುವ ಹೆತ್ತವರು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮಗು ವಿಪರೀತ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ತೊಡಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಅಲೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಅವರು ಆರಂಭಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ತಯಾರಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಗುವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅತಿಯಾದಾಗ ಹೆತ್ತವರು ನಿರಾಶರಾಗಿ ಕೈಚೆಲ್ಲಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಗಿರಿಜಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಪತ್ರ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವತಃ ತೆರಳಿ ಮಗುವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ.

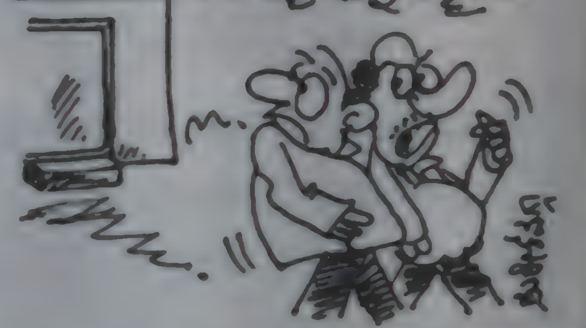
ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಗುಣಪಡಿಸಿದ ಶ್ರೇಯಸ್ಸು ಗಿರಿಜಾರದ್ದು. ಆದರೆ ತಮ್ಮ ಬಹುತೇಕ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ಕೆಲಸವನ್ನವರು ಡೈಸ್ಲೆಕ್ಸಿಕ್ ಮಕ್ಕಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿಯೇ ವಿನಿಯೋಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. "ಡೈಸ್ಲೆಕ್ಸಿಯಾ ಅಂದರೆ ಅಕ್ಷರ ಜ್ಞಾನದ ತೊಂದರೆ, ಶಬ್ದ ಕುರುಡುತನ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಅಥವಾ ತಲೆಗಾದ ಗಾಯದಿಂದಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು'' ಎಂದು ಗಿರಿಜಾ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಅಕ್ಷರ ಮಾಲೆಯ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೆದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಓದುವ ಜಾಣ್ಮೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದವರು ದೃಢವಾಗಿ ನುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಇವರ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರತೀ ಶಾಲೆಯಲ್ಲೂ ಪ್ರತಿಶತ ಕನಿಷ್ಠ 15ರಷ್ಟು ಡೈಸ್ಲೆಕ್ಸಿಕ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಲಿಯುವವರೆಂದು ಕರೆದು ಟ್ಯೂಶನ್‌ಗೆ ಕಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹೆತ್ತವರಿಗಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಲಿ ಅಸಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದು ಗೊತ್ತಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೊರೆಯನ್ನು ಹೊರಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆನ್ನುವ ಸತ್ಯ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಗಿರಿಜಾರ ಸಾಧನೆಗಳು ಮುಗಿದು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರು ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹಬ್ಬಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಗಿರಿಜಾ ಉಚಿತ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಹೆತ್ತವರಲ್ಲಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸೂಕ್ತ





ಔಷಧಿಯ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೆತ್ತವರು ಅಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಮಗುವಿನ ಅಸಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮದನಪಲ್ಲಿಯ ರಿಶಿವ್ಯಾಲಿ ವಿದ್ಯಾಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಿನಗಳ ಶಿಬಿರವನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವವರು ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದ್ದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಕರೆತಂದಿದ್ದರು. ಇದರ ಡೈಸ್ಲೆಕ್ಸಿಯಾದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯೆನ್ನಿಸಿದೆ.

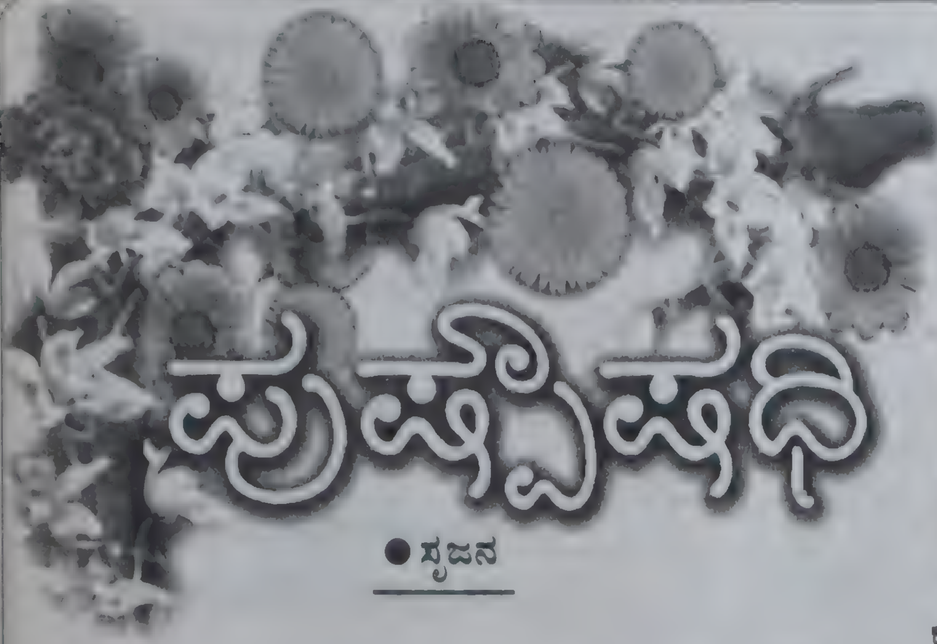
ಈಗೀಗ ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ಗಿರಿಜಾರಿಗೆ ಆಹ್ವಾನಗಳು ಬರುತ್ತಿವೆ. ಆಯಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಂದಿ ತಮ್ಮ ಪುಟ್ಟ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಮೂಲಕ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದೆಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಭರವಸೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

"ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಇದೀಗ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಚೆನ್ನೈ, ದಿಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅಹ್ಮದಾಬಾದ್‌ನಿಂದಲೂ ನನಗೆ ಆಹ್ವಾನ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕಹಿ ಗುಳಿಗೆಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗಿದು ಸಿಹಿರುಚಿ ನೀಡುವಂತಿದೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಗಿರಿಜಾ.

ಮುಂದೆ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಡೆಗೂ ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯ ಲಾಭವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಗಿರಿಜಾ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೂ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. "ಹೀಲಿಂಗ್ ಟಚ್'' ಎಂದು ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲೂ, "ಮಹಿಳೆ, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹೋಮಿಯೋಪತಿ'' ಎಂದು ಕನ್ನಡದಲ್ಲೂ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವ ಮೂಲಕ, ನಮಗೆಲ್ಲ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯ ಸ್ವಾರಸ್ಯವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

●

ವಿಳಾಸ : ಶ್ರೀಮತಿ ಗಿರಿಜಾ ನಾಡಗೌಡರ
ಬೇವುಬೆಲ್ಲ, 2ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಮಲಪ್ರಭಾನಗರ, ಎಂ.ಜಿ. ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನ ಹಿಂದೆ,
ಧಾರವಾಡ - 580 008.ಫೋನ್ : 0836 - 2797719
email : girija-nad@hotmail.com



● ಸೃಜನ



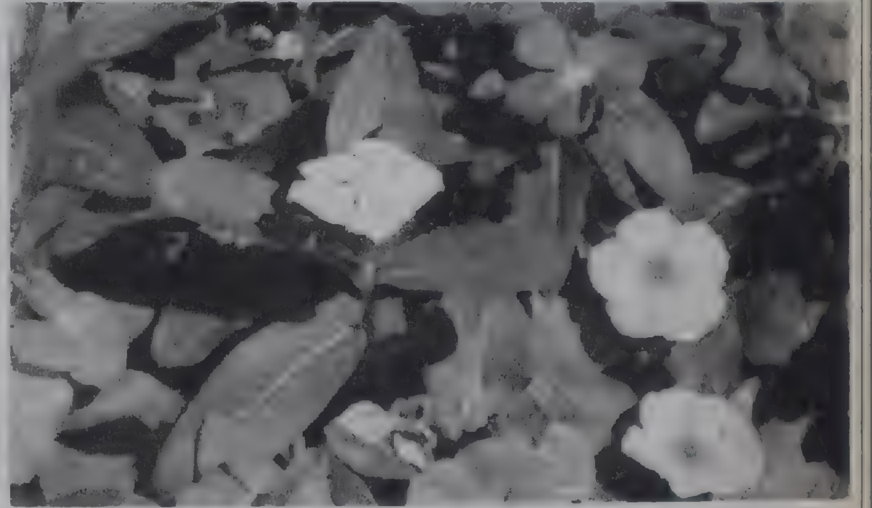
ಸದಾಪುಷ್ಪ (Vinca Rosea)

ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಕಳೆ ಗಿಡವಾದ ಇದು ತೋಟದ ಅಲಂಕಾರಾರ್ಥವಾಗಿ ಆಮದಾಗಿರುವಂತಹುದು. ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ವಿಂಕ ರೋಸಿಯಾ. ಒಂದೂವರೆಯಿಂದ ಎರಡೂವರೆ ಅಡಿ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುವ ಪೊದರು ಗಿಡ. ಆಕರ್ಷಕ ಬಿಳಿ ಮತ್ತು ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಭಾರತದೆಲ್ಲೆಡೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯುವಂತಹುದು. ಒಂದು ಬಗೆಯ ಕಳ್ಳಿ, ಬಿಳಿಯ ಅಂಟು ಹಾಲು ಒಸರುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು 11-12 ಬಗೆಯ ಅಲ್ಕಲಾಯ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಹೂ ನೋಡಲು ಅಂದವಾಗಿದ್ದರೂ ಸುವಾಸನೆಯಿಲ್ಲದ್ದರಿಂದಲೇ ಏನೋ ದೇವರ ಪೂಜೆಗಾಗಲಿ, ಮುಡಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಲೀ ಯಾರೂ ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ.



ಕರ್ನಾಟಕದ ಕೆಲವೆಡೆ ಇದಕ್ಕೆ 'ಪರಂಗಿ ಮಲ್ಲಿ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಹೂ ಬಿಡುವಂತಹದಾದ್ದರಿಂದ 'ಸದಾಬಹಾರ್', 'ಸದಾಪುಷ್ಪಿ' ಅಂತಲೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೈಸೂರು ಕಡೆಗೆ 'ಹೇನು ಹೂ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಸತ್ವಗಳು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧವಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡುವುದು ಎಂಬುದಾಗಿ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಇದರಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಅಲ್ಕಲಾಯ್ಡ್‌ಗಳಿಂದ ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಸುವುದರ ಕುರಿತು ಸಂಶೋದನೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ (ಇಲಿ, ಮೊಲ, ಗಿನಿಪಿಗಳ) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ಉಂಟು ಮಾಡಿ ಸದಾಪುಷ್ಪಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಮೂಲಕ ಆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾದವು. ಸದಾಪುಷ್ಪಿಯ ಎಲೆಯಿಂದ ಹೊರತೆಗೆದ



ಅಲ್ಕಲಾಯ್ಡ್‌ನಿಂದ ಗುಣ ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಗಿಡ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಎಲೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ. ಇದೇ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮುಂದು ವರೆದವು. ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರದ ಮೇಲೂ ಇದೇ ಔಷಧವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸ ಲಾಯಿತು. ಯಾವ ಔಷಧದಿಂದಲೂ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸದಾಪುಷ್ಪಿಯ ಅಲ್ಕಲಾಯ್ಡ್‌ಗಳಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಹಾಡ್ಜ್‌ಕಿನ್ ಡಿಸೀಸ್ ಎಂಬ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಔಷಧವಾಗಿದೆ.

ಕ್ರಿಮಿ-ಕೀಟಗಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಸದಾಪುಷ್ಪಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಗೆ ಸದಾಪುಷ್ಪಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೇಡಿಕೆಯಿದ್ದು ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಭಾರತದ ಕೆಲವೆಡೆ ಇದನ್ನು ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

●

ಎಳೆತನದ ಎಂಟು! ಮಾತೃವಾತ್ಸಲ್ಯಕ್ಕೆ ನಂಟು!!

ನಾಲ್ಕರಿಂದ - ಎಂಟರವರೆಗಿನ ವಯಸ್ಸು ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತನ್ನು ಅರಿಯುವ ಮೊದಲ ಮೆಟ್ಟಿಲು. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ - ವಿಶ್ವಾಸ - ಅಂತಃಕರಣಗಳು ಅವರಿಗೆ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹದ ಬುಗ್ಗೆಯಂತೆ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ, ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಐದು ವರ್ಷದ ಆದರ್ಶ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು 'ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟವ' ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ತಾಯಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಗದರಿದರೆ ಸಾಕು, ಅಳಲು ಆರಂಭಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. "ಈಚೆಗೆ ತಾಯಿ ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ. ಬರೀ ತಂಗಿಯ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾಳೆ. ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಚೆಂಡಾಟ ಆಡುವುದಿಲ್ಲ, ತೊಡೆ ಮೇಲೆ ಕೂಡ್ರಿಸಿಕೊಂಡು ಊಟ ಮಾಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ" ಎನ್ನುವುದು ಆತನ ಕೊರಗು. ಮೊದಮೊದಲು ತಾಯಿ ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಅದೆಷ್ಟು ಮೋಜಿನಾಟ ಆಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಸಂಜೆಯಾಯಿತೆಂದರೆ ಹೊರಗಡೆ ಆಡ್ಡಾಡಲು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಳು.



ಅಪ್ಪ ದಿನವೂ ಏನೆಲ್ಲ ತಂದು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ! ಅವರು ಹೀಗೆ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಬದಲಾಗಲು ಏನು ಕಾರಣ? ಆತ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಏಕಾಂಗಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನವರಾರೂ ಇಲ್ಲವೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಹಾಗೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಅದೇ ಮನೆ, ಅದೇ ತಂದೆ - ತಾಯಿ. ಬದಲಾಗಿರುವುದು ಆದರ್ಶನ ವಯಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಹಂತ ಅಷ್ಟೇ!

4 ರಿಂದ 8 ಹಂತ ವಯಸ್ಸಿನ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಹಂತ. ಆಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ಒಡನಾಟದ ಅಗತ್ಯತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಪ್ರಪಂಚವೇ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಹೊಸ ಸ್ನೇಹಿತರು ಸಿಗುತ್ತಾರೆ, ಹೊಸದೊಂದು ವಿಶ್ವವೇ ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಮೊದಲ ಪರಿಚಯ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಶಾಲೆಯ ಆರಂಭದ ಮೆಟ್ಟಿಲಲ್ಲೇ. ಓರ್ವ ಬಾಲಕ ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆಸಿದ್ದರೆ, ಶಿಕ್ಷಕರ ಮೆಚ್ಚಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೆನಿಸಿದ್ದರೆ ಇದರ ಹಿಂದೆ ತಂದೆ - ತಾಯಿಗಳೊಂದಿಗಿನ ಆತನ ನಿಕಟತೆಯೂ ಒಂದು ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ತೆರನಾಗಿ, ಆತ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಅಲ್ಲಿ ತನ್ನ ನಿರ್ಣಯ ತಾನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆತನಿಗೆ ಕೆಲವು ಅಡೆ-ತಡೆಗಳೂ ಬರುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಆತ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಇದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಬಗೆಯ ನಿಕಟತೆ ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ತಾಯಿಯನ್ನು ಅಂತರಂಗದ ಗೆಳತಿಯಂತೆ ಭಾವಿಸಿ ಆಕೆಯ ಮುಂದೆ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಆಗು - ಹೋಗುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸುರಕ್ಷತೆ ಕೊಡಿ



ಇದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಮಗು ಜನಿಸುತ್ತದೆ. ತಂದೆ - ತಾಯಿ ತಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಹೊಸ ಮಗುವಿನತ್ತ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಗೆ ಬರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಅತಿಥಿಗಳು ಹೊಸ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆಯೇ ವಿಚಾರಿಸುವುದು, ಪ್ರೀತಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು, ತಿಂಡಿ - ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಡುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಆದರೆ ದೊಡ್ಡವರ ಈ ಸ್ವಭಾವ ಮನೆಯ ದೊಡ್ಡ ಮಗುವಿಗೆ ಇರಿಸು - ಮುರಿಸನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೊಂದು ಉದಾ: ರಂಜಿತಾ. 4 ವರ್ಷದ ಈ ಬಾಲೆಗೆ ಈಚೆಗಷ್ಟೇ ಓರ್ವ ತಮ್ಮ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆಕೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು 'ಉಪೇಕ್ಷಿತ' ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ತಾಯಿ ಯಾವಾಗ ನೋಡಿದರೂ ಸಹೋದರನನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂಡ್ರಿಸಿಕೊಂಡು ಕೂತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ತನಗಾಗಿ ಒಂದಿಷ್ಟೂ ಸಮಯ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ, ಮೊದಲಿನ ಹಾಗೆ ಕೈತುತ್ತು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂಡ್ರಿಸಿಕೊಂಡು ಬ್ರಷ್ ಮಾಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಂಡು ಆಕೆ ಸದಾ ಅನ್ಯಮನಸ್ಕಳಂತೆ ಕೂತಿರುತ್ತಾಳೆ. ರಂಜಿತಾಳ ಈ ವರ್ತನೆ ಆಕೆಯ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಏಕೆಂದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಮಗು ಬಂದುಬಿಟ್ಟರೆ ಅದು ತನ್ನ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನೇ ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅದು ಭಾವಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ತಾನು ಮನೆಯ ಮೆಚ್ಚಿನ ಮಗುವಾಗಿದ್ದೆ, ಎಲ್ಲರೂ ತನ್ನನ್ನು ಎತ್ತಿ ಮುದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಮನೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು

ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಅಧಿಕಾರವಿತ್ತು. ಆದರೆ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮಲೆ ಹೀಗೇಕಾಯಿತು? ಇದೇ ಸಂಗತಿ ಅದರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಅದು ಕಾತರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾತುಮಾತಿಗೂ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಳ್ಳುವುದು, ಹೊಡೆಯುವುದು - ಬಡಿಯುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಓಡಿಹೋಗುವುದು ಅದರ ರೋಷದ ಪರಿಣಾಮಗಳು.

ತಾಯಿಯಾದವಳು ತನ್ನ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟತೆ ಸಾಧಿಸಲು ಇದು ಸುಸಮಯ ಎಂದು ಮನೋತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಗು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ಕಣ್ಣಿನ ಮುಖಾಂತರವೇ ಇಡೀ ಜಗತ್ತನ್ನು ನೋಡಬೇಕೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಗೆಳೆಯ/ಗೆಳತಿ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ, ಸಲಹೆಗಾರ, ಹಿತಚಿಂತಕ ಎಂದೆಲ್ಲ ರೂಪಗಳನ್ನು ಶೋಧಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯಾದವಳೂ ಮೊದಲಿನಷ್ಟೇ ಈಗಲೂ ಆ ಮಗುವಿನತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು.

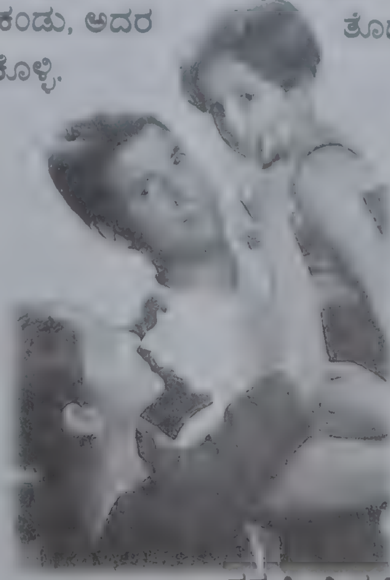
ಮೊದಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿದ ನಂತರ ನೀವು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಅದರ ಮೈ ಒರೆಸುತ್ತಿದ್ದಿರಿ, ಮೈಗೆ ಪೌಡರ್ ಸವರುವಾಗ ಕಚಗುಳಿ ಇಟ್ಟು ನಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಮಗು ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಾಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅದು ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ - ಕಕ್ಕಸಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬರುವ, ಸ್ನಾನ, ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತಾನೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ತಂದೆ - ತಾಯಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಗಮನ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ತಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸವೂ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಪಾಲಕರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಪಾಲಕರ ಈ ಯೋಚನೆಯೇ ತಪ್ಪು.



ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗು ಬಂದಿದ್ದರಿಂದಾಗಿ ಆ ಮಗುವಿನ ವರ್ತನೆ, ನಡೆ-ನುಡಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ವಾತಾವರಣವು ಮಗುವಿನ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನೇ ಅಲುಗಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣ ದಿಂದಾಗಿ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗುವಿಗೆ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಾದವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಕೊಡದಿದ್ದರೆ, ಅದರೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟತೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸದಿದ್ದರೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಆ ಮಗು ಹಾಗೂ ಸ್ವತಃ ಪಾಲಕರು ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ನೀವು ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಆತ್ಮೀಯತೆಯಿಂದ ಮೊದಲಿನ ಸಲಿಗೆಯಿಂದ ಕಂಡು, ಅದರ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಊರುಗೋಲು ದೊರೆತಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿಸಿ

ಮಗುವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸಿ ಎಂದರೆ ಅದರ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನೀವೇ ಮಾಡಿ ಎಂದಲ್ಲ. ಬಹಳಷ್ಟು ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಬೇಗನೇ ಪೂರೈಸಲು ಹಾಗೂ ಸಮಯ ಉಳಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಏನೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಹೇಳದೆ ತಾವೇ ಸ್ವತಃ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಗು ಹೋಂವರ್ಕ್ ತುಂಬ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಾವೇ ಹೋಂವರ್ಕ್ ಮಾಡಿಬಿಡುವುದು, ಮಗು ತಾನು ಸ್ವತಃ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಬಟ್ಟೆ ಗಲೀಜು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಾವೇ ಕೈಯಾರಿ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಾಯಂದಿರ ಈ ಯೋಚನೆಯು ಮುಂದೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಷ್ಟೇ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಅಡಿಪಾಯವೇ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ತಾವೇ ಸ್ವತಃ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವು ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ ಅವರನ್ನು ಪ್ರಗತಿಯತ್ತ ಮುಂದುವರೆಯಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಕೆಲಸವನ್ನು ನೀವು ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮಗುವಿನ ಕೈಹಿಡಿದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕಲಿಸಿಕೊಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಈ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧದ ಸೇತುವೆ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗಿನ ನಿಕಟತೆ ಬಲಗೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ನೀವು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಅದರ ತಪ್ಪಿನ ಅರಿವು ಕೂಡ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಲೇ ತೊಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.



ಇಲ್ಲೊಂದು ಉದಾ: ಗಮನಿಸಿ. ಎಂಟು ವರ್ಷದ ಪ್ರೀತಿ ತನ್ನ ಕಿರಿಯ ಸಹೋದರಿಯ ಔಷಧಿ ಸೀಸೆ ಉರುಳಿಸಿದಳು. ಆದರೆ ತಾಯಿಗೆ 'ಇಲಿ ಅದನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿತು' ಎಂದು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟಳು. ತಾಯಿ ಆಕೆಯನ್ನು ನಗುತ್ತಲೇ ತನ್ನ ಬಾಹುಗಳಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸಿ, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಲೇ "ಆ ಇಲಿ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿ ಮರಿಯೇ, ಅದರ ಕೈಗಳಿಂದ ಜಾರಿ ಬಿತ್ತು ಎಂದು ನಾನು ಕಿಟಕಿಯಿಂದ ನೋಡಿಬಿಟ್ಟೆ' ತಾಯಿಯ ಈ ಪ್ರೀತಿ ತುಂಬಿದ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಪ್ರೀತಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಓಡಿಹೋಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಳು. ಪ್ರೀತಿ ತನ್ನ ಕಿರಿಯ ಸಹೋದರಿಯ ಮೇಲಿನ ಅಸೂಯೆ ಭಾವ ಅರಿತು ತಾಯಿ ಆಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡತೊಡಗಿದಳು. ಒಂದು ದಿನ ಮಾತುಮಾತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕಿರಿಯ ಸಹೋದರಿ ಬೇರಾರೂ ಅಲ್ಲ, ಆಕೆಯೂ ನಿನ್ನಂತೆಯೇ ಈ ಕುಟುಂಬದ ಒಂದು ಭಾಗ, ನೀನು ಆಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಕೆಗೂ ಓರ್ವ ಗೆಳತಿ ದೊರೆತಂತೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದಳು.

ಈಗ ಪ್ರೀತಿಗೆ ತನ್ನ ಸಹೋದರಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಲ್ಲ, ತಾಯಿಯ ಮುಂದೆ ಮುನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಇಬ್ಬರೊಂದಿಗೂ ಆಕೆಯ ಸಂಬಂಧ ಬಲಗೊಂಡಿತು. ಹೀಗಾಗಿ ಆಕೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿತಳು, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ವಂಚಿತಳಾದವಳು ಎಂಬ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವ ಪ್ರಸಂಗವೇ ಉದ್ಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ನಾಲ್ಕರಿಂದ - ಎಂಟರವರೆಗಿನ ವಯಸ್ಸು ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತನ್ನು ಅರಿಯುವ ಮೊದಲ ಮೆಟ್ಟಿಲು. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ - ವಿಶ್ವಾಸ - ಅಂತಃಕರಣಗಳು ಅವರಿಗೆ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹದ ಬುಗ್ಗೆಯಂತೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ, ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

◆





ಡಯಟಿಂಗ್ ವಿವೇಚನೆಯಿರಲಿ

ಉಪ್ಪು ಬೇಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಬೇಡ, ತುಪ್ಪ ಬೇಡ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಬೇಡ ಸರಿ. ಆದರೆ ಹಾಲುಹಣ್ಣು ಕೂಡ ಬೇಡವೆ? ಇದು ಪ್ರಮಾದ.

ಇಂದು ಡಯಟ್ ಶಬ್ದ ಬಹು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚೂರು ದಪ್ಪ ಕಂಡರೂ ಡಯಟ್ ಬಗೆಗೆ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅಮೃತವೂ ನಂಜು ಎನ್ನುವಂತೆ, ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ಡಯಟಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ವಿಪರೀತವಷ್ಟೆ. ಇಪ್ಪತ್ತು ದಾಟದ ತಾಯಿ ಆಕೆ. ಮೊದಲೇ ಸಪೂರ ದೇಹ. ಆದರೆ ಇನ್ನು ಮೇಲೆ ದಪ್ಪವಾಗ ಬಾರದಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಆವಳ ಚಿಂತೆ.

''ಮಗು ಹುಟ್ಟಿತೆಂದರೆ ದೇಹ ಗುಂಡಗಾಗ ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟ್ ಡಯಟಿಂಗ್'' ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ ಅವಳು. ಆದರೆ ಅವಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಡಯಟಿಂಗ್ ಮಾಡುವವಳಂತೆ ಇಲ್ಲ. ಏನೋ ಬಡತನದಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ದೊರಕದವಳಂತೆ ಕಂಡುಬಂದಳು. ಅವಳ ಎರಡು ವರುಷದ ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಲಿಕ್ಕಾದರೂ ಅವಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯಿದೆಯೇ ಎಂದು ಸಂದೇಹ ಮೂಡುತ್ತಿತ್ತು.

ಶಾಲಾ ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಸಕಲ ಕಲಾವಲ್ಲಭೆಯಾದ ಅವಳು ತುಂಬ ಬಿಜಿ. ಹಲವು ರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆಯ ಗುರುತು ಮೂಡಿಸಿದವಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ ಅವಳು. ಈಗಲೂ ಆ ಚುರುಕಿಗೇನೂ ಕುಂದು ಬಂದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ದಿನ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಏಜೆಂಟಾಗಿ ದಿನದ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ಹೊರಗೆ ಸುತ್ತುತ್ತಾಳೆ. ಸಂಜೆ ಸಂಗೀತ ತರಗತಿ. ಅದಾದರೆ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕೋಚಿಂಗ್ ನಡುವೆ ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಿಬ್ಬರು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಫ್ರೀ ಇರಬಹುದೆಂದೆಣಿಸಿ ಮನೆಗೆ ಹೋದರೆ, ಮನೆ ಒರೆಸುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತಳಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ.

''ಕೆಲಸದವಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದಲ್ಲಾ?'' ಎಂದರೆ, ''ಕೆಲಸದವಳು ಯಾಕೆ, ನಾವೇ ಕೂತು, ನಿಂತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ದೇಹ ಗುಂಡಗಾಗದೆ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ ನೋಡಿ.

''ಹಾಗಾದರೆ ಏನು ತಿನ್ನುತ್ತಿ? ಡಯಟಿಂಗ್ ಸರಿ, ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಬೇಡವೇ?'' ಕೇಳಿದರೆ ಸಾಕು. ತಾನು ತಿನ್ನುವುದ ಕ್ಕಿಂತ ತಿನ್ನದಿರು ವುದರ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೇ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ.

''ಸರಿ, ನಿನ್ನ ತೂಕವೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತೆ?'' ಕೇಳಿದಾಗ ಬಂತು ಉತ್ತರ.

''ನೋಡಿದರೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ? ದೇಹ ಉಬ್ಬದಂತೆ ಹೇಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ'' ಎಂದು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ.

''ಅಂದರೆ, ಅಂಡರ್‌ವೆಯ್ಟ್ ಆಗಿ ಇರುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಮ್ಮೆಯೇ?'' ಎಂದು ಕೇಳಿಯೇ ಬಿಟ್ಟಳು ಗೆಳತಿ.

ಓವರ್ ವೆಯ್ಟ್ ಇರುವುದು ಎಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟದೊ, ಅದೇ ರೀತಿ ಅಂಡರ್‌ವೆಯ್ಟ್ ಅಂದರೆ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದವರಾಗಿರುವುದು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ದಿನ ತೊಂದರೆ ತರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಳತೆ, ಆಹಾರ ಇತ್ಯಾದಿಯ ಬಗೆಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಈ ಎಚ್ಚರವು ಎಳೆ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿರುವುದು ತುಂಬ ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ. ಆದರೆ ಅದೇ ವೇಳೆ ಈ ಆಹಾರ ಹತೋಟಿ, ನಮಗಿರುವ ಕೆಲಸದ ಭಾರ, ದೇಹದ ಅತ್ಯಗತ್ಯದ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಯನ್ನನುಸರಿಸಿ ಇರಬೇಕು.

ಟೀವಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಮಾಡೆಲ್‌ಗಳು ಯಾಕೆ ಈ ಅರೆಹೊಟ್ಟೆ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತಾರೆ? ಇವರನ್ನು ನೋಡಿ ಕಾಲೇಜು ತರುಣಿಯರು ಬೆರಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಪೂರದ ಮಾಯೆಗೆ ಮದುವೆಯಾದವರೂ ಬಿದ್ದು ಎಲ್ಲಿ ಅಪುಷ್ಟಿಯ ಹೊಂಡಕ್ಕೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೋ ಎಂಬಂತಾಗಿದೆ.

ದಪ್ಪಗೆ, ಸಣ್ಣಗೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆಯೇ ಎಂಬುದೇ ಮುಖ್ಯ. ಕೊಬ್ಬು ಬೇಡ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಬೇಡ ಎಂದು ಹೇಳುವವರು ಕೆಲವಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬು, ಪ್ರೋಟೀನ್ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ದಪ್ಪ, ಸಣ್ಣ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಇಷ್ಟು ವಯಸ್ಸಿನ, ಇಷ್ಟು ಎತ್ತರದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇಷ್ಟರಮಟ್ಟಿನ ತೂಕ ಇರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಂಡಸರಿಗೆ ಅವರ ಎತ್ತರದ ಒಂದು ಇಂಚಿಗೆ ಒಂದು ಕಿಲೋ ತೂಕ ಎಂದು ಇರಬೇಕು. ಹೆಣ್ಣುಗಳಾದರೆ ಒಟ್ಟಾರೆ ಈ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ 5 ಕಿಲೋ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು.

ಹಾಗೆ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುವ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ 20 ಶೇಕಡಾ ಹೆಚ್ಚು ಇದ್ದರೆ ದಪ್ಪ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಲಾಗುವ ಸರಾಸರಿ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ 15 ಶೇಕಡಾದಿಂದ 20 ಶೇಕಡಾದವರೆಗೆ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಅಂಡರ್‌ವೆಯ್ಟ್ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಎರಡು ನೆಲೆಯಲ್ಲೂ ಸಮ ತೂಕದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದುದು ತುಂಬ ಮುಖ್ಯ. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯದ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ದಕ್ಕುವಂತೆ, ಪ್ರೊಟೀನ್, ಕೊಬ್ಬು ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಹೊಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿ ಬಾಯಿ ಕಟ್ಟಿ, ಸಪೂರವಾದವರು ಮೊದಲು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಹೊರೆ, ಕೆಲಸದ ಬಗೆ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ. ಆಹಾರದ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬೇಕು.

ಸ್ವಲ್ಪವೂ ದೇಹ ದುಡಿಮೆ ಇಲ್ಲದವರು ಮಾತ್ರ ಕೊಬ್ಬು, ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ದೂರವಿಡಬಹುದು. ಮನೆ ಕೆಲಸ, ಹೊರಗೂ ಕೆಲಸ ಎಂಬಂತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು, ನೃತ್ಯ, ಕ್ರೀಡೆ ಮೊದಲಾದ ರಂಗಗಳಲ್ಲಿರುವವರು ಪ್ರತಿದಿನ 2875, ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಸತ್ವ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕು.

ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯದ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಸತ್ವವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ನಿರ್ಣಯಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು. ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಕೊಬ್ಬು ಸತ್ವದಲ್ಲಿ 9 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಸತ್ವ ಇದೆ. ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇಲ್ಲವೇ ಕಾರ್ಬೋ ಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ನಾಲ್ಕು ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನಷ್ಟೇ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸದೆ ಸಣ್ಣಗಾಗುವುದನ್ನೇ ಗುರಿ ಯಾಗಿಸಿ ಕೊಂಡವರು ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾ ಗಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ Avorezia Nerbosa ಎಂಬ ರೋಗವು ಹೆಚ್ಚು ಹೊಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯವರು ಇರಬೇಕಾದ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ 20 ಶೇಕಡಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ತೂಕದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ದಿನವೊಂದರಲ್ಲಿ 600ರಿಂದ 800 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಮೀರಿ ಊಟ ಮಾಡಲಾರರು. ಜೊತೆಗೆ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಕೆಲಸ ಬೇರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಾವು ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತೇವೆ ಇಲ್ಲವೆ ದಪ್ಪಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಹಲವಾರು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮತ್ತು ದೇಹದ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ನೇರ ಎದುರು Bulimia ಬಾಧಿತರು. ಇವರು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಅಧಿಕ. ಯಾವಾಗಲೂ ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿನ್ನುತ್ತಲೇ ಇರಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಪ್ರತಿದಿನ 5,000ದಿಂದ 20,000 ಕ್ಯಾಲೋರಿಯವರೆಗೆ ಕೂಡ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ದಿಢೀರನೆ ಜ್ಞಾನೋದಯವಾಗಿ ಉಪವಾಸ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂದು ಇಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಲೂ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳುಂಟು.

ಹಾಗಾಗಿ ಡಯಟಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿವೇಚನೆಯಿರಲಿ. ●

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಕಣ್ಣಿದ್ದೂ ಕುರುಡರಾಗದಿರಿ...



ಕಣ್ಣು, ಸೃಷ್ಟಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ನೀಡಿದ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಕೊಡುಗೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದೊರೆತ ಸುರಕ್ಷತೆಯೊಂದಿಗೆ, ಕಣ್ಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಒಂದಷ್ಟು ಕಾಳಜಿ ತೋರಿದರೆ ಅವು ನಮಗೆ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ದಾರಿ ತೋರಬಲ್ಲವು. ಕಣ್ಣಿನ ಕಾಳಜಿ, ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ಸಚಿತ್ರ ಮಾಹಿತಿ...

• ಚಿರಂತನ

ಕಣ್ಣು.....

ಮನುಷ್ಯನ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ, ಅತೀಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಗ. ನಿಸರ್ಗ ಅದರ ರಚನೆಯ ಮುಖಾಂತರವೇ ಅದಕ್ಕೆ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನೂ ಒದಗಿಸಿದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಎಲುಬಿನ ಖಂಡದಲ್ಲಿಟ್ಟಿದ್ದು, ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿ, ಮಳೆ, ಹೊಗೆ ಮತ್ತು ದುರ್ಘಟನೆಯಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಪೆಟ್ಟಾಗದಿರಲಿ ಎನ್ನುವುದೇ ಸೃಷ್ಟಿಯ ತರ್ಕವಿರಬಹುದು. ಇದರ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ರೆಪ್ಪೆಗಳ ತೆರೆಯುವಿಕೆ, ಮುಚ್ಚುವಿಕೆಯು ದೊಡ್ಡಗಾತ್ರದ ಗಾಜಿನ ವೈಪರ್‌ನಂತಿವೆ.

ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವಾಯು ಹಾಗೂ ಮಾಲಿನ್ಯದ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಬಚಾವಾಗುವ ಎಲ್ಲ ತೆರನಾದ ಆ್ಯಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಹಾಗೂ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೊಟೆಕ್ ಗುಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೊಗೆ ಹಾಗೂ ಹವೆಯ ಹಾನಿಕಾರಕ ಘಟಕಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಂದೇ ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹಾಗೂ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೊಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಆ್ಯಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಔಷಧಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಆರೈಕೆಯ ಅಭಾವ ಕೋಂದರೆಗೆ ಆಹ್ವಾನ

ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದೊರೆತ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಜೊತೆ-ಜೊತೆಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳ ಕುರಿತಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾದುದು ಅಷ್ಟೇ! ಮುಖ್ಯ ಏಕೆಂದರೆ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಧಿಕ ಶ್ರಮ, ಚಿಂತೆ, ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳು ರೋಗ ಪೀಡಿತವಾಗಬಹುದು. ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆ, ದಣಿವು, ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು. ತೀವ್ರ ಬೆಳಕು, ಹೆಚ್ಚು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದುಕೊಂಡಿರುವುದು, ಅನಿಯಮಿತ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಉದಾ: ಕಣ್ಣು ಬರುವುದು, ನೀರು ಒಸರುವುದು, ಕೊಳೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೆಂಪು ವರ್ಣ ತಾಳುವುದು, ದಣಿವು, ನೋವು ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರವಾಗುವುದು, ಇರುಳುಗಣ್ಣು, ಸಮೀಪದೃಷ್ಟಿ, ದೂರದೃಷ್ಟಿ ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಕಂಜೆಕ್ಟಿವೈಟಿಸ್, ಹರ್ಪಿಸ್, ಟ್ರಾಕೋಮಾ, ಗ್ಲಾಕೋಮಾ ಮುಂತಾದವು ಇಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿವೆ. ನೀವು ಈ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಒಂದಷ್ಟು ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡಿ. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ನೇತ್ರದ ಸಂಬಂಧ

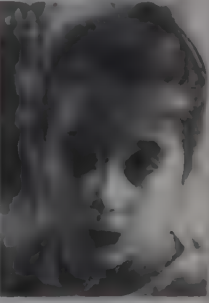
ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತವಾಗಿಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿದ್ರೆಗೂ ನೇತ್ರಕ್ಕೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಏಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ. ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದಾಕ್ಷಣ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸಹ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳು ನಿರ್ಮಲ ಮತ್ತು ನಿರೋಗಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು 6 ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆಗಳಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ದೇಹ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣುಗಳ ದಣಿವು ದೂರಗೊಳಿಸಲು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ನಿದ್ರೆ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಶರೀರ ಜಡವಾದಂತಾಗುತ್ತದೆ, ಕಣ್ಣುಗಳು ಭಾರ, ನಿಸ್ತೇಜ ಎಂದು ಭಾಸವಾಗತೊಡಗುತ್ತವೆ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಜಾಗರಣೆ ಮಾಡುವುದು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳಿಗೆ ಬಹಳೇ ಹಾನಿಕಾರಕ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ.

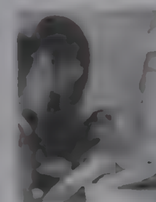
ತಲೆ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಸಿನೀರು ಬಳಸಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ನೇತ್ರಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತಂಪು ಹಾಗೂ ಸಾಧಾರಣ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಋತುಗನುಗುಣವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಮಂದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಅಗಲಗೊಳಿಸಿ ಓದುವುದು - ಬರೆಯುವುದು ಕೂಡ ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳಕಿದ್ದಾಗ ಓದುವುದನ್ನು - ಬರೆಯುವುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ನಡುನಡುವೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆ ಮುಂಗೈನಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ - ನಿರಾಳತೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೈಕೆ



- ರೋಧಿಸುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪಾಯವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಒತ್ತಾಯ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಶ್ರುಗಳನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೂ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಶ್ರುಗಳನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಬೇಡಿ.
- ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಪಾದಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಆ ಬಿಸಿಯ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಡ್ಡಾಡಬೇಡಿ, ಇಲ್ಲವೆ ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದಾಗ ಕಾಲಲ್ಲಿ ಚಪ್ಪಲಿ - ಬೂಟು ಧರಿಸಿ ಹೋಗಬೇಕು.



- ನೀವು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಅತ್ತಿತ್ತ ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಸಿ. ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ನೋಡಿ. ಇದರಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ತೇಜೋಹೀನವಾದ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮೊದಲಿನಂತಾಗುತ್ತವೆ.
- ಕೆಲಸದ ನಡುವೆ ಆಗಾಗ ಕಣ್ರೆಪ್ಪೆ ಮುಚ್ಚುತ್ತಿರಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಹಸಿರು, ಬಿಳಿ ಇಲ್ಲವೆ ನಿಮ್ಮ ಮೆಚ್ಚಿನ ಬಣ್ಣದ ವಸ್ತುವೊಂದನ್ನು ನೋಡಿ.
- ಸೂರ್ಯನ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಕಿರಣಗಳು, ವೆಲ್ಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ತೀವ್ರ ಬೆಳಕು, ಮಿಂಚು ಇವುಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂಥವುಗಳಿಂದ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಿ.
- ಸಾಕಷ್ಟು ದೂರದಿಂದ ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಿಸಿ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಡು-ನಡುವೆ ಅತ್ತಿತ್ತ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹರಿಸುತ್ತಿರಿ.
- ಕತ್ತಲೆಯಿಂದ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಬೆಳಕಿನತ್ತ ಹೋಗಬೇಕೆಂದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವುದು ಮುಚ್ಚುವುದು ಮಾಡಿ.
- ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಓದಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಎಳೆತವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಕುಳಿತುಕೊಂಡೇ ಓದಿ. ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ತೀರ ತಲೆಕೆಳಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಓದಬೇಡಿ. ನೀವು ಓದುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳಕು ಹಾಗೂ ಗಾಳಿ ಬರುವಂತಿರಲಿ.

* ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಳಿನ ಕಣ - ಕ್ರಿಮಿ - ಕೀಟ ಏನಾದರೂ ಬಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಯ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಧೂಳು ಮತ್ತೇನಾದರೂ ಬಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೈವಸ್ತ್ರದ ಅಂಚಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಇಲ್ಲವೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದುಕೊಂಡು ತಣ್ಣೀರು ಚಿಮುಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೆಚ್ಚು ನೋವಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಏನು ಮಾಡಬಾರದು?

* ನೇತ್ರತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯದೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಬಳಸಬೇಡಿ. ಔಷಧಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕೃತ ಹೆಸರು ಅದರ ಸಮಯಾವಧಿ ಹಾಗೂ ದಿನಾಂಕ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರಬೇಕು.
* ಕಣ್ಣನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸದೆ ನಂಬರ್ ರಹಿತ ಕನ್ನಡಕ ಬಳಸಬೇಡಿ.
* ಸೋಂಕಿಗೀಡಾದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಣ್ಣೀರು ಚಿಮುಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ ಇಲ್ಲವೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ (ಕುದಿಸಲ್ಪಟ್ಟ) ನೀರನ್ನೇ ಬಳಸಿ.
* ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಕೇವಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಚಿಮುಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
* ಸೋಂಕಿಗೀಡಾದ ಇಲ್ಲವೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದ ಇಲ್ಲವೆ ಗಾಯಗೊಂಡ ಕಣ್ಣನ್ನು ಕೈವಸ್ತ್ರ ಇಲ್ಲವೆ ಟವೆಲ್ಲನಿಂದ ಒರೆಸಬೇಡಿ. ಹತ್ತಿಯ ಶುದ್ಧ ಅರಳೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿಯೇ ಬಳಸಿ.
* ಬೀದಿ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ಅನಧಿಕೃತ ಅಂಗಡಿಗಳಿಂದ ಕನ್ನಡಕ ಇಲ್ಲವೆ ಗಾಗಲ್ಸ್ ಖರೀದಿಸಬೇಡಿ.
* ಸೋಂಕಿಗೀಡಾದ ಕಣ್ಣುಗಳು ಇಲ್ಲವೆ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕಾಡಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ಅಂಜನ ಹಚ್ಚಬಾರದು.

ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಸುಲಭ ಉಪಾಯಗಳು

ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿರೋಗಿಯಾಗಿಡಲು ಕೆಲವು ಸರಳ ಮನೆ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.

* ಪಾದಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ತಲೆಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
* ಮುಂಜಾನೆ ಇಲ್ಲವೆ ಸಂಜೆ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳ ಪ್ರಖರತೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ 2-3 ಕ್ಷಣ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡಿ, ಆ ಬಳಿಕ 5-6 ಕ್ಷಣಗಳವರೆಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರಿ. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 15-20 ನಿಮಿಷ ಅನುಸರಿಸಿ.
* ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಬಳಿಕ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಂಡು ಬಿಸಿ ಉಂಟಾದ ಬಳಿಕ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
* ಹಸಿರು ಹುಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಆಗಾಗ ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಡೆದಾಡುತ್ತಿರಿ.
* ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಯಿಟ್ಟ ತ್ರಿಫಳ ಚೂರ್ಣದ ನೀರನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸೋಸಿ, ಮುಂಜಾನೆ - ಸಂಜೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನೇತ್ರಜ್ಯೋತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣುಗಳು ನಿರೋಗಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.



ಆಹಾರ

ವಿಟಾಮಿನ್'ಎ' ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕವಾಗಿದ್ದು, ಜೊತೆಗೆ ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ2, 'ಸಿ' ಹಾಗೂ 'ಡಿ' ಸಹ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಟೊಮೆಟೊ, ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದವು. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರ್ಷ ಹಳೆಯದಾದ ಗೋದಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಜವೆಗೋದಿ, ಹೆಸರು, ಬೆಲ್ಲ ಇವು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಿತಕರ.

ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸೀತಾಫಲ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೂಸಂಬಿ, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಡವಲ, ಹಾಗಲ, ಬದನೇಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೇಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವು ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ'ಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಒಂದು ವರ್ಷದ ತನಕ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಕಂದನಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತನಪಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಶಿಶುವಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ' ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಈ ಕೆಲವು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತವಾಗಿ ಇಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೇನಲ್ಲ. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾದ ಬಳಿಕ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅವು ಬರದಂತೆಯೇ ನಾವು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕಲ್ಲವೆ?



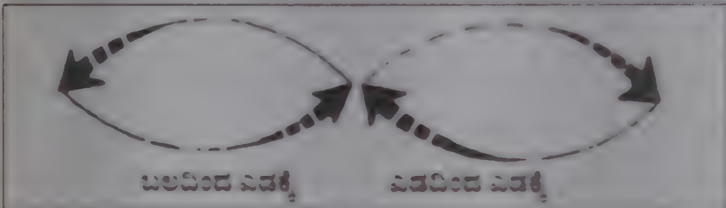
ಕಣ್ಣುಗಳಿಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಉಪಯುಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

ದೇಹದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ಥಾನ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹಾಗೂ ಸುಂದರ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮೆರಗು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣುಗಳು ಎಷ್ಟು ಸುಂದರವಾಗಿರುತ್ತವೋ ಅಷ್ಟೇ ಕೋಮಲ ಕೂಡ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣುಗಳ ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಗೂ ದೃಷ್ಟಿ ನಿರಂತರವಾಗಿರಲು ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಆರೈಕೆಯ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ.

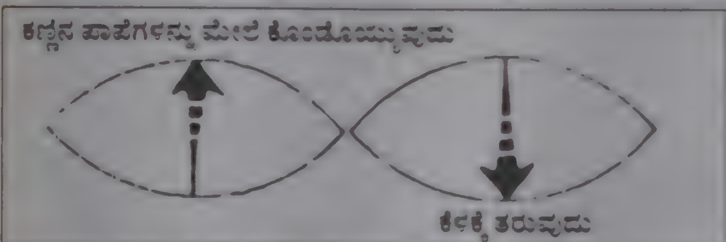
ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ ಅನುಸರಿಸಿದಲ್ಲಿ 40-45ನೇ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೂ ನೀವು ಕನ್ನಡಕ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಉದ್ಭವಿಸ ಬಾರದು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅವಧಿ ಕೇವಲ 10 ನಿಮಿಷ ಮಾತ್ರ.

ನಿರಂತರ ಓದುವಿಕೆ, ವೀಕ್ಷಣೆ ಇಲ್ಲವೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರ ನಡುವೆಯೇ ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಕಂಡ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

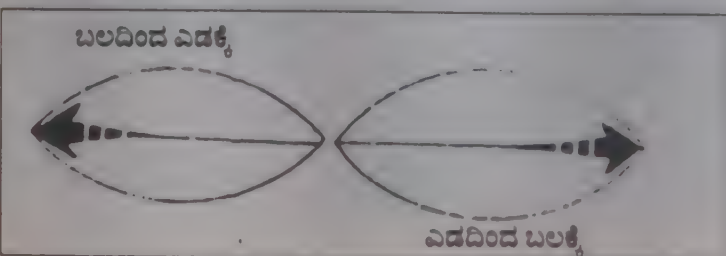
- ಕಣ್ಣಿನ ಪಾಪೆಗಳನ್ನು ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ಗೋಳಾಕಾರದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ನಂತರ ಪುನಃ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಮುಂದುವರೆಸಿ. ನಂತರ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ. ಇದನ್ನು 10 ಬಾರಿ ಅನುಸರಿಸಿ.



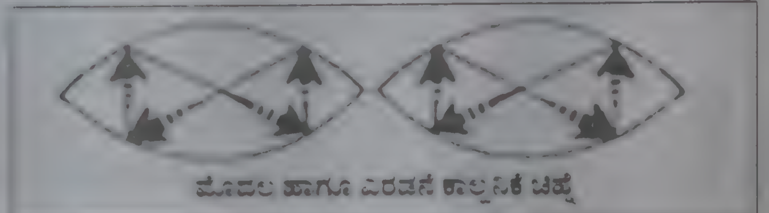
- ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಂಡು ಪಾಪೆಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ.

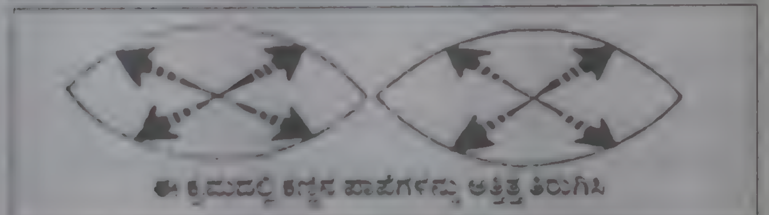


- ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪಾಪೆಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸಿ. ಇದನ್ನು 10 ಬಾರಿ ಅನುಸರಿಸಿ.



- ತೆರೆದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ದುಂಡನೆಯ ಉದ್ದಗಲದ ಒಂದು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಚಿಹ್ನೆ ರಚಿಸಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣಿನ ಪಾಪೆಗಳನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಹರಿಸಿ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಸಲ ಆರಂಭಿಸಿ ಮಾಡುವ ಬಿಂದುವಿನ ಮೇಲೆಯೇ ಒಂದು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಿಶೆ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಇದೇ ಕ್ರಿಯೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಇದನ್ನು ಹತ್ತು ಸಲ ಮಾಡಿ.





- ಹೆಬ್ಬೆರಳಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಪಾಪೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಹುಬ್ಬುಗಳ ಎಲುಬಿನ ಕೆಳಭಾಗದ ಇಳಿಜಾರಿನಲ್ಲಿ ಕೈಗಳಿಂದ ಒತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ (4-5 ಸಲ) ಕಣ್ಣಿನ ಪಾಪೆಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮೊದಲು ಪೆನ್ನನ್ನು ಇಲ್ಲವೆ ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ನ್ನು 6 ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಯೇ ಕೈಕೊಳ್ಳಿ.
- ಕಿವಿಯ ಹಿಂದಿನ - ಮುಂದಿನ ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ಬೆರಳಿನ ಮುಂಭಾಗದಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.



- ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಿ.



ಅಂಗೈನಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳೆರಡನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಎಷ್ಟೊಂದು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಮಂಜು - ಮಂಜಾಗಿ ಕಂಡಿರಬೇಕು.

ಎದುರಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಆಕೃತಿಯ

ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣುಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ, ಕ್ರಮವಾಗಿ ಒಂದೊಂದು ಕಣ್ಣನ್ನು ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ಬಳಿಕ ತಕ್ಷಣವೇ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹಸಿರು ದೃಶ್ಯ ಆಕಾಶ ನೋಡಿ. ಇದರಿಂದ ನೇತ್ರದ ಲೆನ್ಸ್ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 10-12 ಸಲ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೆಲ ಕಾಲ ಮೂಗಿನ ತುದಿಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ.

ಎದುರಿಗೆ ಒಂದು ಕನ್ನಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಂದಾದ ನಂತರ ಒಂದರಂತೆ ಕಣ್ಣುಗಳತ್ತ ನೆಟ್ಟ ದೃಷ್ಟಿ ಇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ತೇಜಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣುಗಳ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಸರಿಸಮಾನವಾಗಿ ಮೂರಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೇಣದ ಬತ್ತಿ ಉರಿಸಿಡಿ. ಅದರ ಜ್ವಾಲೆಯನ್ನು ನೆಟ್ಟದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ನೋಡುತ್ತಾ ಇರಿ. ಇದರಿಂದ ನೇತ್ರಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ನೇರವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ತಲೆಕೆಳಗಿನ ದಿಂಬನ್ನು ತೆಗೆದು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುತ್ತಾ ಹೋಗಿ. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿಯೂ ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ, ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೊನೆಯಲ್ಲೊಂದು ಮಾತು. ಕಣ್ಣುಗಳ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂದರೆ ನಿದ್ರೆ ಹಾಗೂ ಅಳು. ಹಾಗೆಂದೇ ಈಚೆಗೆ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಳುವವರ ಕ್ಲಬ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ●

ಸುಂದರ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗಾಗಿ...

● ಡಾ. ಆರ್. ಬಿ. ದೇಗಿನಾಳ

ಕಣ್ಣುಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಅನುಪಮ ಕೊಡುಗೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಥಮ ಪರಿಚಯ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದಲೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸುಂದರ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹಾಗೂ ಸ್ವಚ್ಛ ಕಣ್ಣುಗಳು ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪ್ರಭಾವ ಶಾಲಿಯಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವಾದರೂ ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೈಕೆಯತ್ತ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು.

ಸ್ತ್ರೀ ಸೌಂದರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಖದ ಪಾತ್ರವೇ ಮಿಗಿಲು. ಮುಖದ ಆಕರ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಮೊದಲ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ. ಕಣ್ಣುಗಳು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯ ಯಶಸ್ವೀ ಮಾಧ್ಯಮ ಎನಿಸಿವೆ. ಕವಿಗಳಿಗಂತೂ ಚೆಲುವೆಯ ಅರಳಿದ ಕಣ್ಣುಗಳೇ ಸ್ಫೂರ್ತಿ.

ಕಣ್ಣಿಲ್ಲದವನಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಹಣ, ಆಸ್ತಿ, ಅಧಿಕಾರ ಏನಿದ್ದರೇನು? ಎಲ್ಲ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ. ಇಂದಿನ ಜೀವನ ವಿಧಾನ, ಸೇವಿಸುವ ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ, ನೀರು, ಗಾಳಿ, ಮೊದಲಾದುವುಗಳಿಂದ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಶೇ. 50 ರಿಂದ 70 ರಷ್ಟು ಅಂಧತ್ವವನ್ನು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಶರೀರದ ಇತರೆ ಅಂಗಗಳಿಗಿಂತ ಕಣ್ಣುಗಳು ನಿರಂತರ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಕೈ ಕಾಲು, ನಡು (ಟೊಂಕ) ಕತ್ತು, ಮತ್ತಿತರ ಅಂಗಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉದಾಸೀನತೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.



"ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ನಯನಮ್ ಪ್ರಧಾನಮ್" ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪೈಕಿ ಕಣ್ಣು ಅಗ್ರಮಾನ್ಯ. ನೈಜೀರಿಯಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ಗಾದೆ : "ಕಣ್ಣು ದೇಹದ ನಾಯಕ. ಕಣ್ಣು ದೊರೆ, ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಕಣ್ಣು ಶ್ರೀಮಂತ" ಎಂಬ ಎಸ್ತೋನಿಯನ ಗಾದೆ ದೇಹದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಶೇ. 80 ರಷ್ಟನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ ಮುಖ್ಯ ಇಂದ್ರಿಯದ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದು ಅಬಾಲ ವೃದ್ಧರ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಪಂಚಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಹಾಗೂ ಮಹತ್ವದ ಅಂಗ ಕಣ್ಣು. ಮನುಷ್ಯನ ಬಾಹ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡಬಲ್ಲ ಅಂಗ ಕಣ್ಣು. ಇದು ದೇಹವನ್ನು ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲ ಇಂದ್ರಿಯವೆನ್ನಬಹುದು.

ನೀವು ನೇತ್ರಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೇತ್ರಗಳು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನೇತ್ರಗಳು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಂಗರಕ್ಷಕರಿದ್ದಂತೆ, ಇವು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ ಆಯಾಸವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಈ ರೀತಿ ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಉಪಕಾರ ಮಾಡುವ ನೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಆಯಾಸವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರತ್ಯುಪಕಾರ ಮಾಡುವ ವಿಚಾರವನ್ನು ಯಾರೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಹೃದಯ ಬಿಟ್ಟರೆ ನೇತ್ರಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಅಧಿಕಾರವು ನೇತ್ರೇಂದ್ರಿಯ ಮೇಲಾದಷ್ಟು ಬೇರೆ ಯಾವ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನ ಅನಿಸಿಕೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ನೇತ್ರಗಳ ಮುಖಾಂತರ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಉದಾ:-ಭಯ, ಶೋಕ, ಕ್ರೋಧ, ಪ್ರೇಮ, ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ನೇತ್ರಗಳ ಕಾರ್ಯ ಇತರ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನ. ಗಂಧ, ಶಬ್ದದ ಜ್ಞಾನವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಇಂದ್ರೀಯಗಳ ವಿಷಯಗಳು ಆಯಾ ಇಂದ್ರೀಯಗಳ ಕಡೆಗೆ ಬರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೇತ್ರದ ವಿಷಯವು ನೇತ್ರದ ಕಡೆಗೆ ಬರಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಬಾಹ್ಯ ವಿಷಯವಿದ್ದ ಕಡೆಗೆ (ವಸ್ತುವಿನ ಕಡೆಗೆ) ತನ್ನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನೋಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇಂದು 35 ದಶಲಕ್ಷ ಜನ ಕುರುಡರಿದ್ದಾರೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ 3 ಮೀ. ದೂರದಿಂದ ಬೆರಳು ಎಣಿಸಲು ವಿಫಲವಾದರೆ ಅವನನ್ನು ಕುರುಡನೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ 50 ದಶಲಕ್ಷ ಜನ ಕಡಿಮೆ ದೃಷ್ಟಿ ಹೊಂದಿದವರಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಥವರು 6 ಮೀ. ಅಂತರದಿಂದ ಕೈ ಬೆರಳು ಎಣಿಸಲು ಅನರ್ಹರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಅಂದರೆ 100ಕ್ಕೆ 70 ರಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ (ಸಣ್ಣ) ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕುರುಡುತನಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 100ಕ್ಕೆ 50 ರಿಂದ 70ರಷ್ಟು ಅಂಧತ್ವವನ್ನು ಮುಂದಾಲೋಚನೆಯಿಂದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಾನವನು ಸಾರ್ಥಕವಾಗಿ ಬಾಳಬೇಕಾದರೆ ಕಣ್ಣು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ, ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡವರನ್ನು ಮಾತಾಡಿಸಿದರೆ ಅವರ ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿದ್ದವರು ಸಹ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಅನುಭವಿಸುವುದು ಏಕೆ? ವಯಸ್ಸು ಆದಂತೆ ಶರೀರದ ಅಂಗಗಳು ಬಲಹೀನವಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ಕಣ್ಣಿನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ತಡೆಯಬಹುದು.

ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದ ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ಸ್ವಾರಸ್ಯವೇನೆಂದರೆ ಕಣ್ಣು ಆಯಾಸಗೊಂಡು ಸುಸ್ತಾದರೆ ಮೈಯಲ್ಲೂ ನಿಶಕ್ತಿ ತೋರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಇತರ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಮಧುಮೇಹ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಶಕ್ತಿ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದಲೂ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡಕ, ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್, ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಇದ್ದೇ ಇವೆ. ದೋಷಗಳು ಬಾರದಂತೆ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ದೋಷಬಂದವರು ತಾನೇ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದು?

ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಇಲ್ಲದವರು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮೊದಲಿನ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ನಿರಂತರ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೂರದ ವಸ್ತು, ಸಮೀಪದ ವಸ್ತು, ಕಾಣದೇ ಇರುವುದು- ಕಣ್ಣಿಗೆ ಆಯಾಸ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುವುದು, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಪೊರೆ ಬರುವುದು, ನೀರು ಸೋರುವುದು, ತಲೆನೋವು ಇವಷ್ಟು ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು.

ಶರೀರ ದುರ್ಬಲವಾದಾಗ ಈ ದೋಷ ಬರುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಆದರೆ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಯುವಕ- ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷಗಳು ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. 100ಕ್ಕೆ 50 ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಕನ್ನಡಕವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಓದಲಾರರು. ಅತೀ ಪ್ರಕಾಶಮಾನ ಬೆಳಕು ನೋಡುವುದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಕಣ್ಣಿನ ಅಪಾಯಕಾರಿ ನರಗಳು ತಂಪಾಗಿರಲೆಂದು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ತಲೆಗೆ, ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈಗಿನ ಜನರು ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚುವುದೂ ಬಹಳ ವಿರಳ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಬಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಕಣ್ಣು ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿಸ್ಮಯಕರ ಸೃಷ್ಟಿ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಥವಾ ಭಾಗಶಃ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ದುರಂತ. ಮನುಷ್ಯ ಒಂದು ಕಾಲು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಕೃತಕ ಕಾಲುಗಳಿಂದ ನಡೆಯಬಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಂದು ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಹೋದರೆ ಮರಳಿ ಬಾರದು. ದೃಷ್ಟಿಯಿರದಿದ್ದರೆ ಸುತ್ತಣ ಜಗತ್ತು ಒಂದು ಮುಚ್ಚಿದ ಪುಸ್ತಕ. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಅಪಘಾತ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ನಾವು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಜೀವಮಾನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರುವಂತೆ ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಉತ್ತಮ ದೃಷ್ಟಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಂಕೇತ. 40 ವರುಷಗಳ ನಂತರ ಹಲವರಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದವಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲಿನ ಅತೀ ಒತ್ತಡವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ನಿರಂತರ ಹೊಲಿಗೆ ಕೆಲಸ, ಚಿಕ್ಕ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಓದುವುದು, ವೀಡಿಯೋ ಡಿಸ್‌ಪ್ಲೇ ಟರ್ಮಿನಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಅತೀ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗಿ ತಲೆನೋವು, ಸುಸ್ತು, ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಅಸ್ಪಷ್ಟ ದೃಷ್ಟಿ ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಗಣಕಯಂತ್ರ(ಕಂಪ್ಯೂಟರ್)ಗಳಂತಹ ಆಧುನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಅತ್ಯಂತ ಹತ್ತಿರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅತೀಯಾಗಿ ನೋಡುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಗಿನ ಮಸೂರ ಗಟ್ಟಿ ಆಗಿ ಅದರ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡು ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ತೀರಾ ಒತ್ತಡವಿಂದಾಗಿ ಪ್ರತಿ ವರುಷ 10 ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರು ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅಮೇರಿಕದ 'ಆಪ್ಟೋಮೆಟ್ರಿಕ್ ಅಸೋಸಿಯನ್' ಪತ್ರಿಕೆ ವರದಿ ಮಾಡಿದೆ.

ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಟಿ.ವಿ ನೋಡುವುದು, ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ವೀಡಿಯೊ ಗೇಮ್ಸ್ ಆಡುವುದು, ಮುಂತಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದಲೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ (40 ವರುಷಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ) ಮುಂಚೆಯೇ ಕ್ಷೀಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗಲು ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಕೆಳ ಕಂಡ ಸುಲಭ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

1. ಸೂರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :-

ಒಂದು ಸ್ಟೂಲಿನ ಮೇಲೆ ಸೂರ್ಯನತ್ತ ಮುಖ ಮಾಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಔಷಧಿಯುಕ್ತ ಜೇನನ್ನು ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಹನಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಸೂರ್ಯನ ಎಳೆಯ ಕಿರಣಗಳು ಮುಚ್ಚಿದ ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆಯ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಹಾಗೆ ಗಡಿಯಾರದ ಲೋಲಕದ ಹಾಗೆ ಶರೀರವನ್ನು ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ವಾಲಿಸಬೇಕು (ತಿರುಗಿಸಬೇಕು) ಇದನ್ನು 10 ನಿಮಿಷ ಅನುಸರಿಸಿರಿ.



2. ಕಣ್ಣು ತೊಳೆಯುವಿಕೆ

ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ತ್ರಿಫಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಒಂದು ಕಪ್ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸೋಸಿ ಆ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಕಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡು (ಕಷಾಯುವನ್ನು) ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದು ತೆರೆಯುವುದು 10 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.



3. ಹಸ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ (ತಿಕ್ಕಿ)ಕಣ್ಣಿಗೆ ಭಾರವಾಗದಂತೆ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮೂಗಿನಿಂದ ದೀರ್ಘಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಿಡುವುದು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಸಹ 10 ನಿಮಿಷ ಮಾಡಬೇಕು.



4. ಕಿಟಕಿ (ವಿಂಡೋ) ಚಿಕಿತ್ಸೆ

14" ಉದ್ದ 14" ಅಗಲದ ಕಾರ್ಡ್‌ಬೋರ್ಡ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ(1/2") ಇಂಚಿನಂತೆ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಆಗ (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ) ಆದರಲ್ಲಿ (▯▯▯▯▯) ಅರ್ಧ ಇಂಚಿನ 10 ಕಿಂಡಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ಬಾಗಿಲಿಗೆ ನೇತು ಹಾಕಿ ಒಂದೊಂದು ಕಿಂಡಿಯಲ್ಲಿ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು(10 ನಿಮಿಷ).



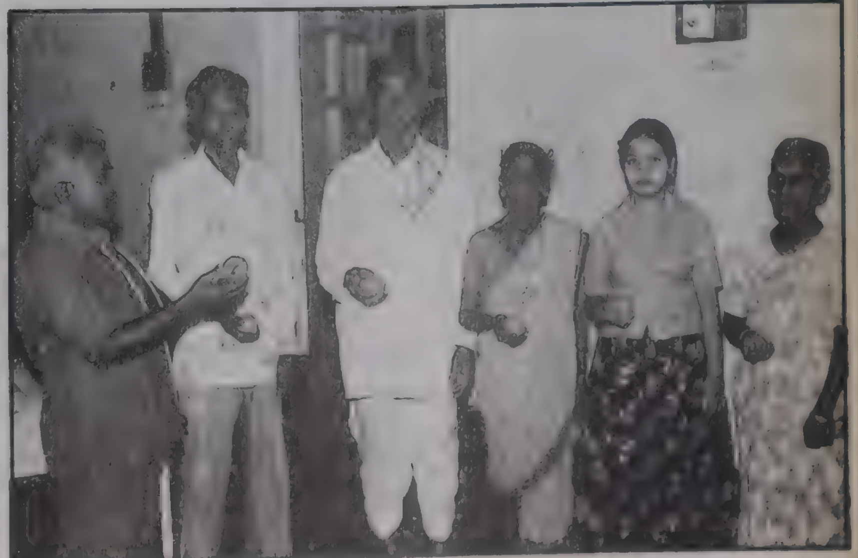
5. ದೀಪದತ್ತ ನೋಟ

ಒಂದು ಮೇಣಬತ್ತಿಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿಟ್ಟು (ಕಣ್ಣಿನ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿ) ಅದನ್ನು 20 ಇಂಚು ದೂರದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾ ಮುಂದೆ ಬರಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ನೋಡುತ್ತಾ ಹಿಂದೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಹಿಂದೆ ಹೋದಾಗ,ದೀಪದ ಸಮೀಪ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ತೆರೆಯಬೇಕು(10 ನಿಮಿಷ).



6. ಚೆಂಡಾಟ

ಒಂದು ಚೆಂಡನ್ನಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ನೇರಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದು ಕಣ್ಣನ್ನು ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ, ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ, ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲೆ, ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಬೇಕು (10 ನಿಮಿಷ).



7. ಉಗಿಸ್ನಾನ

ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಪ್ಪು ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಉಗಿ ಬರುವ ಹಾಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಬೆರೆತ ನೀಲಗಿರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಂದು ಟವೆಲ್ ಮುಸುಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮೂಗಿಗೆ ವಿಕ್ಸ್ ತೆಗದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಉಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು (ಒಂದು ನಿಮಿಷ)



8. ತಣ್ಣೀರ ಪಟ್ಟಿ (ಕೋಲ್ಡ್ ಪ್ಯಾಕ್)

ದೊಡ್ಡದಾದ ಕರ್ಚೀಫಿನಷ್ಟು ಎರಡು ಸ್ವಚ್ಛ ಹತ್ತಿಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಿದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂಡಿ 4 ಅಥವಾ 5 ಮಡಿಕೆ ಹಾಕಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಥವಾ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಅರಳೆ (ಕಾಟನ್)ಯನ್ನು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಇಂಚು ಕತ್ತರಿಸಿ ಕಾಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು (10 ನಿಮಿಷ).



9. ನೇತ್ರಹನಿ(Eye Drops)

ನಂತರ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಹನಿ ಗುಲಾಬಿ ಜಲ ಅಥವಾ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಆಯುರ್ವೇದ ಪಥ್ಯ: ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ' ಆವಶ್ಯ. ಅಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಉದಾ:- ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು, ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ



ಎಲ್ಲಾ ತರದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಕಾಯಿಗಳು, ಸೊಪ್ಪು ಪಲ್ಯೆ, ಹಾಲು, ಮೀನು, ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯ, ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು).

ಅಪಥ್ಯ:- ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅತೀ ಉಷ್ಣ, ಅತೀ ತಂಪು ಆಹಾರ, ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಬಿಸಿಲು, ಗಾಳಿ, ಧೂಳು, ಕ್ರಿಮಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಆಘಾತಗಳು ಆಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.

ನೇತ್ರ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಯೋಗ ಮುದ್ರೆಯಿಂದ ನೇತ್ರ ರೋಗೋಪಚಾರ:- ಶರೀರದ ಅತ್ಯಂತ ಕೋಮಲ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಘಾಸಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿಯೇ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳು ಬಾಧಿಸುವುದುಂಟು. ಅಂಕುಶ ಮುದ್ರೆಯಿಂದ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೂ ನೇತ್ರದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮುಷ್ಟಿಯಾಗಿರಿಸಿ, ತೋರುಬೆರಳು ಬಾಗಿರಲಿ, ನಡು ಬೆರಳು ನೇರವಾಗಿದ್ದು ದೃಷ್ಟಿ ಅದರ ಮೇಲೆಯೇ ನೆಟ್ಟಿರಬೇಕು ಹೀಗೆ ಐದು ನಿಮಿಷ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ವಿಳಾಸ

"ದೃಷ್ಟಿ", ಹೀಲಿಂಗ ಹ್ಯಾಂಡ್ಸ್, 148, 4 ನೇ ಕ್ರಾಸ್.
ಲೋವರ್ ಪ್ಯಾಲೇಸ್ ಆರ್ಚರ್ಡ್, ಸದಾಶಿವನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು -3

ಫೋ- 3344668

ಅಥವಾ

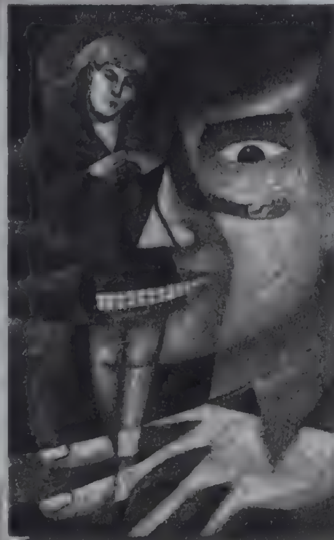
"ದೇಗಿನಾಳ ಕ್ಲಿನಿಕ್", ಚಾಲುಕ್ಯ ನಗರ. ಸೋಲಾಪೂರ ರಸ್ತೆ,
ವಿಜಾಪುರ - 586 103 ಫೋ- (08352) 253706

ಮನದ ನೆಮ್ಮದಿ ಹಾಳುಮಾಡುವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

'ಲೈಂಗಿಕತೆ' ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವರಾಶಿಗಳಿಗೂ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ರಕ್ತದೊಟ್ಟಿಗೇ ಬೆರೆತ ಒಂದು ಮಹತ್ತರ ಭಾವನೆ. ಮನುಷ್ಯ ಬದುಕಿ, ಬಾಳುವೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿವನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಅಂತೆಯೇ ದೈಹಿಕ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯನ್ನೂ ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯು ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ನೀಡಿರುವ ವರಪ್ರಸಾದ!

ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿವೇ ಇಲ್ಲವೆಂದಾದರೆ, ಮನುಷ್ಯನ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಯು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ದೈಹಿಕ ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಸಂಕುಲವೇ ಇರಲಾರದೆಂಬ ನಗ್ನಸತ್ಯ ಪ್ರಕೃತಿಯಷ್ಟೇ ನಿಜ. ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಸೌಂದರ್ಯ, ಆನಂದ ಶಬ್ದಾತೀತ ಸುಖ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ ಕ್ರಮವಲ್ಲದ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ - ಅದು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದ, ಅನುಭವಿಸಲಾಗದಂತಹ ದುಃಖ ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ.

ಸುಖವಿರುವಲ್ಲೇ ದುಃಖವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಸುಖ ಅನುಭವಿಸುವಾಗ ಮುಂಬರುವ ದುಃಖದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಯೋಚಿಸಬೇಕು. 'ಒಬ್ಬ ಗಂಡಿಗೆ, ಒಬ್ಬಳೇ ಹೆಣ್ಣು' ಎಂಬ ತತ್ವದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ದಾಂಪತ್ಯ ಬದುಕನ್ನು ಸಾಗಿಸಿದರೆ, ಮುಂಬರುವ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಅಂಜಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಈ ಮಾತು ಇನ್ನಷ್ಟು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ. ಮರ್ಕಟ ಬುದ್ಧಿಯಂತೆ ಹಲವು ಸಂಗಾತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರದೆ ಮಾಡು ವಿನಾಶ ಖಚಿತ. ಇದು ಒಬ್ಬರನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನೂ ಹಾನಿಗೀಡು ಮಾಡುತ್ತದೆ. 'ಏಡ್ಸ್' ಮಹಾಮಾರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಇಂದು ಯಾರಿಗೆ ತಾನೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ?



ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾಚಿಕೆಪಟ್ಟುಕೊಂಡು, ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹೋಗುವ ತೀರಾ ನಿಕೃಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ 30ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ 'ಜೆನಿಟಲ್ ಹೇಬಿಸ್' ಎಂಬ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣಿನ ಜನನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಬೊಬ್ಬೆಗಳಂತಹ ಗುಳ್ಳೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕೇವಲ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇವು ಒಡೆದಂತಾಗಿ ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ನಾಚಿಕೆ ಅಥವಾ ಸಂಕೋಚದಿಂದಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ತೋರುವುದು ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಶೀಘ್ರ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.



ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದವರು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆಯೆಂಬ, ಸರ್ಕಾರಿ ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಬಹುತೇಕ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಿಗಳು, ತಾವು 'ಏಡ್ಸ್' ರೋಗಿಗಳಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗ ಸೋಂಕಿದವರು ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಮತ್ತೆ ಅನೇಕ ಸ್ತ್ರೀಯರೊಂದಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕವಿರಿಸಿಕೊಂಡರೆ 'ಏಡ್ಸ್' ರೋಗ ಅವರಿಗೆ ಕೂಲ್ಲುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲದವರು 'ಏಡ್ಸ್' ಸೋಂಕಿದವರೊಡನೆ ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದರೆ ಅಂತಹವರಿಗೂ ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕುವ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ವ್ಯಾಧಿಯುಳ್ಳವರು 'ಏಡ್ಸ್'ವುಳ್ಳವರೊಂದಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರೆ, ಅವರ ಜನನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಹುಣ್ಣುಗಳಿರುತ್ತವೆಯಾದ್ದರಿಂದ, ರೋಗಾಣುಗಳು ಶರೀರದೊಳಕ್ಕೆ ಹೇರಳವಾಗಿ ನುಸುಳುವ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ. ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗ ಸೋಂಕಿದ ನಂತರವೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕುರಿತಂತೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ತೋರುವವರು ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೋಗ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಜನನಾಂಗದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಉರಿ, ಸಂಕಟ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆ, ಭಯ, ಆತಂಕ ಬಂದು ದೇಹವನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಚಿಂತೆ ಚಿತೆಯಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಕಪಿಮುಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೊರಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಚಪಲತೆ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಮನಸಿನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯ ಸುಖ, ಮಿಲನದ ಬಯಕೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಬಾಳ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತಗೊಳ್ಳಲಿ.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂದೇಹ ಉಂಟಾದರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ●

ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮಾನವ ಬದುಕಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಆದರೆ ಅದನ್ನೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಿಲ್ಲದ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಅನುಭವಿಸಲಾಗದಂತಹ ದುಃಖ ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ. ಸಾವಿನ ಕುಣಿಕೆಗೆ ನೀವೇ ತಲೆಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಅರಿವಿರಲಿ.

ಮಧುಮೇಹ: ಸದ್ದಿಲ್ಲದ ಕೊಲೆಗಾರ

ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಇತರರಂತೆ ಸುಖಮಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

● ಡಾ॥ ಎಂ.ವಿ. ಜಾಲಿ

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ ಶರವೇಗದಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತಿದ್ದು, ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 40 ಮಿಲಿಯನ್ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪೈಕಿ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಮಗೆ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗವಿದೆ ಎಂಬುದೇ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ 2025ರ ವೇಳೆಗೆ 57 ಮಿಲಿಯನ್‌ಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಆಗ ದೇಶದ ಪ್ರತಿ ನಾಲ್ಕು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ ವಿರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟು ಶರವೇಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ ಅದೊಂದು ಸದ್ದಿಲ್ಲದ ಕೊಲೆಗಾರ. ಈ ಕೊಲೆಗಾರನ ವಿರುದ್ಧ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕಾದದ್ದು ಅಗತ್ಯ.

ನೀವು ಮಧುಮೇಹ (ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ) ರೋಗಿಗಳೇ?

ಹೌದು ಎಂದಾದರೆ ನೀವು ಒಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡಿ. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ನೀಡುವ ಸಲಹೆ, ಸೂಚನೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳನ್ನು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೇ ಪಾಲಿಸಿದರೆ ನಿಮಗಿರುವ ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ನೆಮ್ಮದಿಯ, ಸುಖಮಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಮಧುಮೇಹ (ಸಕ್ಕರೆ) ಕಾಯಿಲೆ ಅಂದರೇನು?

ನೀವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ನೀವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಲಾಗದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಬಗೆಗಳಿವೆ. **ಮಧುಮೇಹ ಟೈಪ್-1 ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ಟೈಪ್-2.**

ನೀವು ಸೇವಿಸಿರುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸುವ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್‌ನ ಉತ್ಪಾದನೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ಥಗಿತಗೊಂಡಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆ ಮಧುಮೇಹ ಟೈಪ್-1. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೂ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ರೋಗಿಗಳು ಸಕ್ಕರೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ಮಧುಮೇಹ ಟೈಪ್-2 ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದು ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಲು ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಮಧುಮೇಹ ಟೈಪ್-2 ರೋಗಿಗಳು ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 30-40 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ವಿಧಾನ

ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

- ಪದೇ ಪದೇ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗುವುದು.
- ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.
- ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.

● ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

● ಆಯಾಸ, ಬಳಲಿಕೆ, ಸುಸ್ತು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಈ ಮೇಲಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತ ನೀವು ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ತಕ್ಷಣ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ. ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸದಿದ್ದರೆ ಅಂಥ ರೋಗಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಕುರುಡುತನ, ಕಿಡ್ನಿ ಹಾಳಾಗುವುದು, ಗ್ಯಾಂಗರಿನ್, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುವಿಕೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನರಗಳ ದುರ್ಬಲತೆ ಮತ್ತಿತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು ತಗಲುತ್ತವೆ. ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ ಹೃದಯಾಘಾತಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂಚರಿಸಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವಿರುವುದೇ ಕಾರಣ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಹೋಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾಗಿದ್ದು ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಹೃದಯ ಬೇನೆ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಮತ್ತು ನಡೆಯುವಾಗ ಕಾಲು ನೋಯಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯ ವ್ಯತ್ಯಯದಿಂದ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಏಕಾಏಕಿ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ನಡೆಯುವಾಗ ಕಾಲುಗಳ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ತಾಳಲಾರದ ನೋವು ಹೀಗೆ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೂಡಾ ಈ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಪುರುಷರಂತೆಯೇ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಕೂಡಾ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಹೃದಯ ಬೇನೆ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣುಗಳು

ಮಧುಮೇಹವು ತುಂಬಾ ಆಂತಕಕಾರಿ ರೋಗವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಡದಿದ್ದರೆ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಕುರುಡುತನ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೆಂದರೆ:



1. ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ (ಮೋತಿ ಬಿಂದು) ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಬರಬಹುದು.
2. ಕಣ್ಣಿನ ಅತೀ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಅಕ್ಷಿಪಟಲವನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸಿ ಕಣ್ಣಿನ ಕುರುಡತೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಡಯಾಬೆಟಿಕ್ ರೆಟಿನೊಪತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
3. ಕಣ್ಣಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನ ನರಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಮಸೂರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುವುದರಿಂದ, ಅದು ಬೇರೆ ಭಾಗದಿಂದ ನೀರನ್ನು ಹೀರಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಪಾರದರ್ಶಕವಾದ ಮಸೂರವು ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಅಪಾರದರ್ಶಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಮೋತಿಬಿಂದುವಿಗೆ ಕಾರಣ.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಮಧುಮೇಹವು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡು, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ನಿಂತು ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ನಿಂತು ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಿಂತ ಉಪದ್ರವವೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಈ ಹೊಸ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಒಡೆದುಹೋಗಿ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕೆಲವೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಆಗಬೇಕಾದರೆ ಕನಿಷ್ಠ 10-12 ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಬೇಕು. ಇದೆಲ್ಲ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ರೆಟಿನೊಪತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂದ್ಯತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕುರುಡುತನ ಬರುವ ಸಂಭವವೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಮಧುಮೇಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ?

ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಇತರರಂತೆ ಸುಖಮಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲವೆಂದು ಗಾಬರಿ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಇತರರಂತೆ ಸುಖಮಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಕಾಯಿಲೆ ಪತ್ತೆಯಾದ ತಕ್ಷಣ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ತಂಡದಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯಬೇಕು. ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗೆಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಯೋಜನಾ ಬದ್ಧವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಅಥವಾ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಇಂಜಕ್ಷನ್‌ನಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

(62ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಮಮತೆಯ ಮಡಿಲಿಂದ ಚಿನ್ನದ ಪಂಜರಕ್ಕೆ

ಸುರೇಖಾ ಆತಂಕದಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ತಿತ್ತ ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಗಳಿಗೆಗೊಂದು ಬಾರಿ ಗಡಿಯಾರ ಮತ್ತು ಬಾಗಿಲನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ನಿಮಿಷಗಳು ಯುಗಗಳಾದಂತೆ ತೋರುತ್ತಿದ್ದವು. ಸ್ಕೂಟರ್ ಶಬ್ದ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಹೊರಗೋಡಿದಳು. ಪತಿಯನ್ನು ಸ್ಕೂಟರ್ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಕೂಡ ಬಿಡದೇ "ನೋಡಿ ಜಯಂತ ಇನ್ನೂ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಬಂದಿಲ್ಲ, ಶಾಲೆ ಬಿಟ್ಟು ಆಗಲೇ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಾಯಿತು".

"ಬರ್ತಾನೆ ಬಿಡು, ಗೆಳೆಯರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿರ ಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಕೆ ಇಷ್ಟು ಗಾಬರಿ ಯಾಗಿದ್ದೀಯಾ?"

"ಮತ್ತೆ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಫೋನ್ ಬಂದಿತ್ತು. ಜಯಂತ 8-10 ದಿನಗಳಿಂದ ಕ್ಲಾಸಿಗೆ ಹೋಗಿಲ್ಲ ವಂತೆ. ಮನೆಯಿಂದ ಸ್ಕೂಲ್‌ಬ್ಯಾಗ್, ಕ್ಯಾರಿಯರ್ ಎಲ್ಲ ತೊಗೊಂಡು ಹೋಗಿ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗ್ತಿದಾನೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ".

"ಹೌದಾ? ನೀನು ಮತ್ತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಅವನ ಡೈರಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೆ? ಹೋಂ-ವರ್ಕ್ ಮಾಡ್ತಿ ದ್ದಾನೋ ಇಲ್ವೊ ನೋಡ್ತಿರಲಿಲ್ವೆ?"

"ಊಹೂಂ, ಇಲ್ಲಾರಿ. ಕೇಳ್ತಿದ್ದೆ ಅಷ್ಟೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ ಅಂತ ಹೇಳ್ತಿದ್ದ, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಾನೂ ಡೈರಿ ನೋಡಿಲ್ಲ".

"ಈಗ ನಾನು ಅವನು ಎಲ್ಲಿದ್ದಾನೋ ನೋಡ್ಕೊಂಡು ಬರ್ತೀನಿ, ನೀನು ಒಳಗೆ ಹೋಗು" ಎಂದವನೇ ಸ್ಕೂಟರ್ ಹತ್ತಿದ.

ಸುತ್ತಲಿನ ಅವನ ಗೆಳೆಯರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಾಡಿ ಕಾಣದಾದಾಗ ಪಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ನೋಡೋಣವೆಂದು ಹೋದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮರದಡಿ ಅನ್ಯಮನಸ್ಕನಾಗಿ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಜಯಂತ್ ಮೋಹನನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದ. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗದೇ ಪಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಜಯಂತ ನನ್ನು ಕಂಡು ಸಿಟ್ಟು ಭುಗಿಲೆದ್ದರೂ ಹಾಗೆಯೇ ತಡೆದುಕೊಂಡು ಅವನನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆತಂದ. ಮನೆಗೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಅವನನ್ನು ಏನೂ ಕೇಳದೇ ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಕರೆದೊಯ್ದು ಚಿಲಕ ಹಾಕಿ ಬೆಲ್ಟಿನಿಂದ ಹೊಡೆದ. ಜಯಂತ ಎಷ್ಟೇ ಅತ್ತರೂ, ಕಿರುಚಾಡಿ ದರೂ ಮೋಹನನ ಮನ ಕರಗಲಿಲ್ಲ. ಸುರೇಖಾ ಅತ್ತು ಬೇಡಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಕೈಬಿಟ್ಟ. ಮಗುವಿನ ಮೈಮೇಲೆಲ್ಲಾ ಬಾಸುಂಡೆ ಕೆಂಪಗೆ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಊದಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. 'ಅಮ್ಮ' ಅಂತ ಅಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದವನನ್ನು ಸಂತೈಸಲು ಹೋದರೆ ಸುರೇಖಾಳ ಕೈ ದೂರ ತಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ. 'ನಂಗೆ ಅಮ್ಮ ಬೇಕು' ಅಂತ ದುಃಖಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಸುರೇಖಾ ಮೋಹನನ ಬಳಿ "ನೀವು ಹೀಗೆ ಹೊಡೆಯಬಾರದಿತ್ತು, ಅವನು ಯಾಕೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದ ಅಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೂಡ ವಿಚಾರಿಸದೇ ಮನ ಬಂದಂತೆ ಹೊಡೆದಿದ್ದೀರಲ್ಲ ಇದು ಸರೀನಾ?"

"ನೋಡು ಸುರೇಖಾ, ಅವನಿಗೆ ನಾವೇನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ್ದೆವು. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗದೇ ಇರಲು ಏನು ಕಾರಣ ಇತ್ತು ನೀನೇ ಹೇಳು? ಅಂತಹ ಒಳ್ಳೆಯ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಅಲ್ಲಿ ಸೀಟ್ ಸಿಗುವುದೇ ಕಷ್ಟ. 20,000 ಡೊನೇಷನ್ ಕೆತ್ತು ಸೇರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಶಾಲೆ ಆರಂಭವಾಗಿ ಇನ್ನೂ ತಿಂಗಳೂ ಕೂಡ ಕಳೆದಿಲ್ಲ, ಆಗಲೇ 8-10 ದಿನ ಚಕ್ಕರ್ ಹಾಕಿದ್ದಾನೆ ಅಂದ್ರ ವಿನರ್ಥ?"

"ನೀವು ಹೇಳೋದೂ ಸರಿ, ಆದರೆ ಅವನ ಕಷ್ಟ ಏನು ಅಂತ ಕೂಡ ವಿಚಾರಿಸೋಣ. ಸ್ವಲ್ಪ ತಾಳ್ಮೆ ಇರಲಿ. ಹೀಗೆ ಮುಖ, ಮೂತಿ ನೋಡದೇ ಹೊಡೆದ್ರೆ ಅವನು ಸರಿಯಾಗ್ತಾನಾ?"

"ಅದೇನು ಕೇಳ್ತೀಯೋ ನೀನೇ ಕೇಳು? ಅಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಬಟ್ಟೆ ಇರಲಿಲ್ಲ, ಊಟ ಇರ ಲಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಅವನು ಕೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಸಿದ್ಧ ವಾಗಿರುತ್ತದಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೇ ಹೀಗಾಡ್ತಿದಾನೆ. ಅವನಿ ಗಾಗಿ ಈ ತಿಂಗಳು ಎಷ್ಟು ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ ದ್ದೇನೆಂದು ಗೊತ್ತೇ?".

"ಆದ್ರೆ ಅವನಿಗೆ ಅದೆಲ್ಲ ಹೇಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತೆ ಹೇಳಿ? ಅವನಿನ್ನೂ ಮಗು ತಾನೇ?"

"ನೀನೇ ಮಗು ಬೇಕು ಅಂತ ಹಟ ಮಾಡಿ ತಂದಿದ್ದೀಯಲ್ಲ, ಈಗ ಅವನು ಮಾಡಿದ್ದೆಲ್ಲ ಸಹಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು".

* * *

ಸುರೇಖಾ ಮತ್ತು ಮೋಹನರಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಮಕ್ಕಳಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ, ಅಲೋಪತಿ, ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಎಲ್ಲ ಪತಿಗಳ ಬಾಗಿಲು ತಟ್ಟಿದರೂ ಫಲ ಕಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ ದೇವರು,



ದಿಂಡಿರು ಅಂತಲೂ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಿಗೂ ಸುತ್ತಾಡಿದರು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವೆಚ್ಚ ತಿರುಗಾಟಕ್ಕೆಂದು ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೇ ಹಣ ಕೈಬಿಟ್ಟಿತು. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಭಾಗ್ಯ ಮಾತ್ರ ದೊರೆತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಇಬ್ಬರಿಗೂ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತ ಬಂದಂತೆಲ್ಲ ಒಡ ನಾಟಕ್ಕೆ ಮಗು ಬೇಕೇ ಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ ಮೂಡಿತು. ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ವಿಚಾರ ಮೂಡಿತು. ಆದರೆ ತುಂಬ ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದನ್ನು ಲಾಲಿಸಲು, ಪಾಲಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡ ಮಗುವನ್ನೇ ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟವೇನೂ ಆಗಲಾರದು ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಬೆಳೆದ ಮಗು ತಮ್ಮನ್ನು ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ ಅಂತ ಕರೆಯಬಲ್ಲುದೆ? ತಿಳುವಳಿಕೆ ಯಿರುವ ಮಗು ತಮಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆ? ಹೀಗೆ ಏನೇನೆಲ್ಲ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿ ಆ ಯೋಚನೆ ಯನ್ನೇ ಕೈಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಕುಟುಂಬದವರೆಲ್ಲ ಸೇರಿದಾಗ ದತ್ತು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನು ಎಲ್ಲರ ಮುಂದಿರಿಸಿ ದಾಗ ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿದಾಗ 'ಬೇರೆ ಮಗುವನ್ನೇಕೆ ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಯಾರಾದ ರೊಬ್ಬರ ಮಗುವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಒಳಿತಲ್ಲವೆ?" ಅಂತ ಅಕ್ಕ, ಅಣ್ಣ, ತಂಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳಿದರು. ನಂತರ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರೇ ತಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಂತ ಒತ್ತಾಯ ಹೇರತೊಡಗಿದರು.

ಸುರೇಖಾಳಿಗೆ ತನ್ನ ಅಣ್ಣನ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯ ಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಮೊಳೆತರೆ ಮೋಹನನಿಗೆ ತನ್ನ ತಮ್ಮನ ಮಗುವನ್ನೇ ಹೊಂದಬೇಕೆಂಬ ಅಭಿಲಾಷೆ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ ಮೂಡಿ ಕೆಲವು ದಿನ ಮಾತು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ನಂತರ ಸುರೇಖಾಳೇ ಸೋತು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಮಗು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವಂತಾದರೆ ಸಾಕು

ಎಂದುಕೊಂಡು ಮೋಹನನ ತಮ್ಮನ ಮಗು ಜಯಂತನನ್ನು ದತ್ತು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು. ಮೋಹನನ ತಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಒಕ್ಕಲುತನ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದವನು. ಅವನ ಮೂರು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯದವನೇ ಜಯಂತ. 8 ವರ್ಷದ ಚುರುಕಾದ ಹುಡುಗ. ಹಳ್ಳಿಯ ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಅವನು ತನ್ನ ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬರಲು ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ. ಆಸ್ತಿಯ ಆಸೆಗೋ ಇಲ್ಲವೇ ನಿಜಕ್ಕೂ ಅಣ್ಣನ ಬಗೆಗಿರುವ ಕಳಕಳಿಯಿಂದಾಗಿಯೋ ಜಯಂತನ ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ ಇಬ್ಬರೂ ಒತ್ತಾಯಿಸಿ ಮಗನನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಿ ತಂದುಬಿಟ್ಟರು.

ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ ಹೊಸದರಲ್ಲಿ ಜಯಂತ ತುಂಬ ಖುಷಿಯಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದ. ತನ್ನ ಅಪ್ಪನ ಮನೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಸೌಕರ್ಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಇಲ್ಲಿದ್ದವು. ಅವನು ಕೇಳಿದ್ದೆಲ್ಲವೂ ತಕ್ಷಣವೇ ತಯಾರಿರುತ್ತಿತ್ತು. ದೊಡ್ಡಪ್ಪ, ದೊಡ್ಡಮ್ಮನನ್ನು ಅಪ್ಪ - ಅಮ್ಮ ಅಂತ ಕರೆಯುವುದೇ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅವನಿಗಾಗಿ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಡುವ ಸುರೇಖಾ, ಹೊರಗಡೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಸುತ್ತಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವ ಮೋಹನ ಇಬ್ಬರೂ ತುಂಬ ಹಿತವೆನ್ನಿಸಿದರು. ಅವನೊಬ್ಬನಿಗೇ ಒಂದು ಕೋಣೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಅಮ್ಮನೊಟ್ಟಿಗೆ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಲಗುತ್ತಿದ್ದ ಜಯಂತನಿಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಮೆತ್ತನೆಯ ಹಾಸಿಗೆ, ಹೊದಿಕೆ ಇದ್ದರೂ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಬಾರದೇ ಹೊರಳಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಿದ್ದ. ಸಾಕು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರೀತಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಉಸಿರುಕಟ್ಟಿಸುವಂತಾಗಿಬಿಡುತ್ತಿತ್ತು. ಮೊದಲೇ ಅವನದು ತುಂಟತನದ ಸ್ವಭಾವ. ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಮಕ್ಕಳ ಬಳಿ ಆಟವಾಡುತ್ತ ಏನಾದರೊಂದು ದೂರು ತರುತ್ತಿದ್ದ. ಅಲ್ಲದೇ ಅವನಿಗೆ ತನ್ನ ಹಳ್ಳಿಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಯಾಗಿ ಆಟವಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದವನಿಗೆ ಇಲ್ಲಿಯ ಅತಿಯಾದ ಶಿಸ್ತು ಹಿಂಸೆಯೆನಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

ಅವನನ್ನು ನಗರದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದ್ದರು. ಹೊಸ ಯೂನಿಫಾರಂ, ಟೈ, ಶೂ ಎಲ್ಲವೂ ಚೆಂದವೆನ್ನಿಸಿದರೂ ಆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವನು ಬೆಪ್ಪನಂತೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕಾದುದು, ಮಕ್ಕಳೂ ಅವನ ಬಳಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡದಿದ್ದುದು ಎಲ್ಲವೂ ದುಃಖ ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯ ಹೇಳಿದಾಗ ಮೋಹನ ಕೋಪಬಂದು "ಇದಕ್ಕಿಂತ ಒಳ್ಳೆಯ ಶಾಲೆ ಬೇಕೇನೋ?'' ಅಂತ ಗದರಿಸಿದಾಗ ಜಯಂತ ಸುಮ್ಮನಾಗಿದ್ದ. ಅಂದಿನಿಂದ ತನಗೇನೇ ತೊಂದರೆಯೆನ್ನಿಸಿದರೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೂ ಹೇಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

X-Ray

* ಕಡೂರು ಫಣಿ *

" ಇವ್ರೇ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಆಪರೇಟರ್ ರಾಮಣ್ಣ.....!''

ಸುರೇಖಾ, ಮೋಹನನಿಗೂ ಇಷ್ಟು ವರ್ಷ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೇ ಇದ್ದು ರೂಢಿಯಿದ್ದುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಅವನ ತುಂಟತನ ಅಪ್ಯಾಯಮಾನವೆನ್ನಿಸಿದರೂ ಬರುಬರುತ್ತ ಅವನ ತುಂಟತನ ಅತಿರೇಕವೆನ್ನಿಸಿದಾಗ ರೇಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದಕ್ಕೇ ಅವನು ತನ್ನದೇ ದಾರಿ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದ. ಮನೆಯ ಹಾಗೂ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಶಿಸ್ತು ಕಷ್ಟವೆನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಕನ್ನಡ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಓದಿದವನಿಗೆ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕಡಲೆಯೆನ್ನಿಸಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಶಾಲೆ ಮುಗಿದ ತಕ್ಷಣ ಟ್ಯೂಷನ್, ಹೋಂವರ್ಕ್ ಎಲ್ಲವೂ ಬೇಸರ ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಹಾಯಾಗಿ ತನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ಹಾರಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಗಿಳಿಯನ್ನು ತಂದು ಪಂಜರದಲ್ಲಿಟ್ಟಂತಾಗಿತ್ತು ಅವನ ಸ್ಥಿತಿ. ಅದಕ್ಕೇ ಅವನು ತಾನೇ ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಮನೆಯಿಂದ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇನೆಂದು ಹೇಳಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗದೇ ಪಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕಾಲ ಕಳೆದು ಬರುತ್ತಿದ್ದ.

"ಅಮ್ಮ ಬೇಕು'' ಅಂತ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನ ತನಕ ಕನವರಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದವನನ್ನು ಸುರೇಖಾ ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕರೆದರೂ ಏಳಲಿಲ್ಲ. ಅವನು ಹಾಗೆಯೇ ಉಪವಾಸ ಮಲಗಿದ್ದುದು ನೋಡಿ ಸುರೇಖಾಳ ಕರುಳು ಚುರುಕ್ಕೆಂದಿತು. ತಾನೆಷ್ಟೇ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿದರೂ ಅವನಿಗೆ ಸಾಕು ತಾಯಿಯೇ, ತನ್ನ ಹೆತ್ತಮ್ಮನನ್ನೇ ಅವನು ನೆನಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಗಾಗಿ ತಾವು ಏನೇನೆಲ್ಲ ತಂದುಕೊಟ್ಟರೂ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ 'ಪ್ರೀತಿ' ಹುಟ್ಟಿಲ್ಲ ಎನಿಸತೊಡಗಿತು. ಸುರೇಖಾ, ಮೋಹನರಿಗೂ ಆ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಬರಲಿಲ್ಲ. ತಾವು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದು ಎಲ್ಲಿ ಎಂದು ಯೋಚಿಸತೊಡಗಿದರು. ಅವನು ಕೇಳಿದ್ದೆಲ್ಲ ತಂದು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೋ ನಿಜ, ಆದರೆ ಒಂದು ಬಾರಿಯೂ ತಾನು ಅವನನ್ನು ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿಕೊಂಡು ಕಥೆ ಹೇಳುವುದಾಗಲೀ, ಚುಕ್ಕು ತಟ್ಟುವುದಾಗಲೀ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಕೈತುತ್ತು ತಿನ್ನಿಸಲಿಲ್ಲ. ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ಚಮಚೆ ಕೊಟ್ಟು ಕೂರಿಸುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡಳು.

ಮೋಹನನಿಗೂ ಅವನನ್ನು ಅಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಬಾರದಿತ್ತು ಎನ್ನಿಸಿತು. ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಓದಿದ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಆ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದ್ದೇ ತಪ್ಪೆನ್ನಿಸತೊಡಗಿತು. ಅಲ್ಲದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅವನು ಏನು ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದರ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡದಿದ್ದುದು ತಪ್ಪೆನ್ನಿಸತೊಡಗಿತು. ಅಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ಜನರೊಟ್ಟಿಗೆ ಬೆಳೆದ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಒಂದು ಕೋಣೆ, ಆಟಿಗೆ, ಪುಸ್ತಕ ಎಲ್ಲ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗಿರಬೇಕು. ಅವನು ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ತಮ್ಮೊಡನೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಈ ರೀತಿ ಶಾಲೆಗೆ ಚಕ್ಕರ್ ಹಾಕಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆ ತೋರಿರಬೇಕೆಂದು ಅನ್ನಿಸಿದಾಗ ಅವನದೇನೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲವೆನಿಸಿ ತಾನು ಹಾಗೆ ಹೊಡೆಯಬಾರದಿತ್ತೆನ್ನಿಸಿ ಆ ಮಗುವಿನ ಮುಂದೆ ತಾನೇ ಚಿಕ್ಕವನಾದೆನಲ್ಲ ಅನ್ನಿಸತೊಡಗಿದಾಗ ಎದ್ದು ಜಯಂತನ ರೂಮಿಗೆ ಬಂದ. ಜಯಂತ 'ಅಮ್ಮ' ಅಂತ ನರಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದ. ಮೈ ಸುಡುವ ಬೆಂಕಿಯಂತಾಗಿತ್ತು. ಅವನನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಅನಾಮತ್ತು ತನ್ನ ತೋಳುಗಳಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ರೂಮಿಗೆ ಬಂದ. ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲ ಮೋಹನ ಮತ್ತು ಸುರೇಖಾ ಅವನ ಮೈಯನ್ನು ತಣ್ಣೀರ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸುತ್ತ ಒಬ್ಬರಾದ ಮೇಲೊಬ್ಬರಂತೆ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೇ ಮಲಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಜಯಂತ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದಾಗ ಇಬ್ಬರೂ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಕುಳಿತಿದ್ದುದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿತ್ತು. "ಜಯಂತ, ತುಂಬ ನೋವಾಗಿದೆಯೇನೋ'' ಅಂತ ಕಣ್ತುಂಬ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಮೋಹನ ಕೇಳಿದಾಗ, ಜಯಂತ "ಅಪ್ಪಾ, ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿಬಿಡಿ, ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗದೇ ನಾನು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದೆ''. ಸುರೇಖಾ "ಇಲ್ಲ ಕಣೋ, ತಪ್ಪು ನಮ್ಮದೇ, ನಿನಗೆ ಆ ಶಾಲೆ ಸರಿಹೋಗದಿದ್ದರೆ ಬೇಡ, ಬೇರೆ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸೋಣ''. "ಇಲ್ಲ ಅಮ್ಮ ಅದೇ ಶಾಲೇಲಿ ಓದ್ತೀನಿ'' ಎಂದಾಗ ಇಬ್ಬರ ಕಣ್ಣಲ್ಲೂ ನೀರು ಸುರಿಯುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು. ಅವನನ್ನು ತೋಳಲ್ಲಿ ಅವುಚಿಕೊಂಡು ಮುದ್ದಿಸತೊಡಗಿದರು.

ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಹೂವಿನಷ್ಟೇ ಮೃದು. ಅದಕ್ಕೆ ಘಾಸಿಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅದೆಷ್ಟು ಕಷ್ಟ ಅಲ್ಲವೆ?

◆

ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯೆಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳ ಸ್ನೇಹಿ?

• • • • • •

ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಹೂವಿನಂತೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರ ವರ್ತನೆ - ನಡೆ- ನುಡಿ ಅವರ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚೊತ್ತುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳೆದುರು ತಂದೆ -ತಾಯಿಗಳು ಬಹಳೇ ನಯ-ನಾಜೂಕಿನಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ತಾಯಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ತಾಯಿಗೆ ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅದೆಷ್ಟು ಸ್ನೇಹವಿದೆ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಇಲ್ಲೊಂದು ಪುಟ್ಟ ಕ್ವಿಜ್ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ನೀವು ಯಾವ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ.

• • • • • •

1. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಶಾಲೆಯಿಂದ ಯಾವುದೋ ಕಾರಣದಿಂದ ತಡವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀವು.....
   - ಅ. ತಡವಾದ ಕಾರಣವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕೇಳುತ್ತೇನೆ.
   - ಬ. ಮಗುವನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತೇನೆ.
   - ಕ. ಗಮನವನ್ನೇ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ.
2. ಮಗು ಯಾವುದೋ ಸಂಗತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಿಮಗೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು....
   - ಅ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತೇನೆ.
   - ಬ. ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲವೆಂದು ಮಗುವಿಗೆ ತಿಳಿಹೇಳುತ್ತೇನೆ.
   - ಕ. ಮಗುವನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತೇನೆ.
3. ಮಗು ಶಾಲೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ವಾಪಸ್ ಬಂದಾಗ ನಿಮಗೆ...
   - ಅ. ಮಗು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ವಾಪಸ್ ಬಂದದ್ದಕ್ಕೆ ಖುಷಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
   - ಬ. ಮಕ್ಕಳ ಒಡನಾಟ ಹಿತಕರ ಅನುಭವ ನೀಡುತ್ತದೆ.
   - ಕ. ತಲೆನೋವು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಅತಿಥಿಗಳ ಮುಂದೆ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರ....
   - ಅ. ಯಾವಾಗಲೂ ಮಕ್ಕಳ ಲೋಪ-ದೋಷ ಎಣಿಸುತ್ತೇನೆ
   - ಬ. ಮಕ್ಕಳ ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿಭೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇನೆ
   - ಕ. ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ನನ್ನ ಮಗು ಇನ್ನುಳಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ.
5. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕಟುವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ -
   - ಅ. ಈ ಸಂಗತಿ ಅತ್ಯಂತ ಸತ್ಯ
   - ಬ. ಇಲ್ಲ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ತಪ್ಪು.
   - ಕ. ಎಂದಾದರೊಮ್ಮೆ ಕಠೋರವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ
6. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಾಗ ನೀವು...
   - ಅ. ಮೆಚ್ಚಿನ ಟಿ.ವಿ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ ನೋಡಲು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಸಿಗದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.
   - ಬ. ಪಾಕೆಟ್‌ಮನಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ.
   - ಕ. ಏನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
7. ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಟ್ಟರೆ...
   - ಅ. ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಪೂರ್ತಿ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ.
   - ಬ. ಆಗಾಗ ಗಮನಕೊಡುತ್ತೇನೆ.
   - ಕ. ಏನೇನೂ ಗಮನಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ.
8. ಮಕ್ಕಳ ಹವ್ಯಾಸ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಲು
   - ಅ. ಮಗುವಿನ ಮೆಚ್ಚಿನ ಹವ್ಯಾಸದ ಕ್ಲಾಸಿಗೆ ಸ್ವತಃ ಹೋಗಿ ಹೆಸರು ನೋಂದಾಯಿಸುತ್ತೇನೆ.
   - ಬ. ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ ನಾನು ಸ್ವತಃ ಗಮನ ವಹಿಸುತ್ತೇನೆ.
   - ಕ. ಹಣದ ಕಾರಣವೊಡ್ಡಿ ನಿರಾಕರಿಸಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ.
9. ಮಕ್ಕಳ ಯಾವ ಗುಣಗಳನ್ನು ನೀವು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ?
   - ಅ. ಚುರುಕುತನ ಬ. ದಯೆ ಕ. ಪ್ರೀತಿ
10. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತೀರಿ....?
    - ಅ. ಎರಡರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ
    - ಬ. ಐದರಿಂದ ಎಂಟು ಗಂಟೆ
    - ಕ. ಒಂದು ಗಂಟೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ
11. ಮಕ್ಕಳಿಂದ ನೀವು ಮನೆಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನೆರವು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಾ?
    - ಅ. ಊಹೂಂ, ಏನೇನೂ ಇಲ್ಲ.
    - ಬ. ಆಗಾಗ, ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ
    - ಕ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲ ಇದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲಾ, ಹಾಗೂ ಅವರ ಆಸಕ್ತಿಕರ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ

ಸ್ಕೋರ್

ಕ್ರಮಸಂಖ್ಯೆ	ಅ	ಆ	ಇ	ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆ
1	5	3	0	
2	0	5	3	
3	5	3	0	
4	0	5	3	
5	0	5	3	
6	5	3	0	
7	5	3	0	
8	3	5	0	
9	0	3	5	
10	3	5	0	
11	0	3	5	

ಅಂಕಗಳು

45-55 ಅಂಕ : ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರ ಪ್ರೀತಿ ಇದೆ. ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲ್ಲರು. ಅವರ ಗುಣಾವಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಸದಾ ಚಿಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಅವರ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಮಾತುಗಳು ಸಹ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಪೇಚಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

30- 44: ನಿಮಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಪ್ರೀತಿ ಯೇನೋ ಇದೆ. ಆದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಕಠೋರತೆಯ ಹೊದಿಕೆ ಹೊದ್ದುಕೊಂಡಿರುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಪರಿವರ್ತನೆ ತಂದುಕೊಂಡರೆ ನೀವೂ ಮಗುವಿನ 'ಮೆಚ್ಚಿನ ತಾಯಿ' ಆಗುವದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ.

0-25 : ನಿಮಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಏನೇನೂ ಪ್ರೀತಿ-ಕಳಕಳಿ ಇಲ್ಲ. ಇದೇ ಕಾರಣ ದಿಂದಲೇ ಮಕ್ಕಳು ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರ-ಬಹುದೂರ ಇರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಈ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ನಿಮಗೆ ದಕ್ಕಿದ್ದಾದರೂ ಏನು? ಈಗಲಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಈ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ತಂದು ಕೊಳ್ಳಿ. ಆದರ್ಶ ತಾಯಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರೀತಿ ಸಂಪಾದಿಸಲು ಇದು ಅನುಕೂಲ.

ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯೆ?



ವ್ಯಾಪಾರಿ ಮನೋಭಾವದ ಕೆಲ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗೆ ಏನನ್ನೂ ತಿಳಿಸದೇ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವಾದ ಎದ್ದಿದೆ. ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಒಂದಷ್ಟು ಪೂರಕ ಮಾಹಿತಿ

'ನಿಮಗೇನಾದರೂ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷವಿದೆಯೆ? ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಕನ್ನಡಕ ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಹಾಗಾದರೆ ಇನ್ನು ಮೇಲೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಟಾಟಾ ಹೇಳಿ. ಕೇವಲ ಮೂರು ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ....' ಇಂತಹ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಜಾಹಿರಾತುಗಳು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಜನರನ್ನು ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಯೋಫಿಯಾ ಎಂಬ ದೃಷ್ಟಿದೋಷದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಈ ಹೊಸ ಬಗೆಯ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕನ್ನಡಕಗಳ ಕಿರಿಕಿರಿಯಿಂದ ಬೇಸತ್ತಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಇದೊಂದೆ ಉತ್ತಮ ಪರ್ಯಾಯ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ತೋಚುತ್ತಿದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಅದರ ಲಾಭ, ನಷ್ಟಗಳು ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಕುರಿತಂತೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಕೆಲ ವೈದ್ಯರು ವ್ಯಾಪಾರ ಧೋರಣೆಯ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ, ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಏನನ್ನೂ ತಿಳಿಸದೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಈ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಾದಗಳೇರ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಇದೀಗ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಕೆಲ ಪ್ರಮುಖ ನಗರಗಳಲ್ಲೂ 'ಲಾಸಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ' ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಪರಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಎರಡು ಬಗೆ

ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು 'ಕಾರ್ನಿಯಲ್ ರಿಫ್ರಾಕ್ಟಿವ್ ಲೇಸರ್ ಸರ್ಜರಿ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹತ್ತಿರ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ, ದೂರ ದೃಷ್ಟಿದೋಷಗಳೊಂದಿಗೆ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ, ಲೇಸರ್ ಕಿರಣಗಳ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ನಿಯಾ ಆಕೃತಿಯನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ ದೋಷ ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿ 'ನಾನು ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬಗೆಯದ್ದೆಂಬುದೂ ಸಹ ಅವರಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲೂ ಸಹ 'ಫೋಟೋ ರಿಫ್ರಾಕ್ಟಿವ್ ಕೆರಾಟೆಕ್ಟಮಿ' ಹಾಗೂ (P.R.K) 'ಲೇಸರ್ ಅಸಿಸ್ಟೆಡ್ ಇನ್- ಸಿಟುಕೆರಾಟೊ ಮೈಲ್ಯೂಸಿಸ್' (ಲಾಸಿಕ್) ಎಂಬ ಎರಡು ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಫೋಟೊ ರಿಫ್ರಾಕ್ಟಿವ್ ಕೆರಾಟೆಕ್ಟಮಿಯನ್ನು 1980ರಲ್ಲೇ ಪರಿಚಯಿಸಿದರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಲೇಸರ್ ಕಾಂತಿ ಪುಂಜಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಕಣ್ಣ ಮೇಲೆ ಪ್ರಸರಣಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ, ಕಾರ್ನಿಯಾದ ಮೇಲು ಪದರವನ್ನು ಸಹ ತೋರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವಿರುತ್ತದೆ.

ಎಕ್ಸೈಮರ್ ಲೇಸರ್ಸ್

ವಾಯು ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿನ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಪರಮಾಣುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ರೂಪಿಸುವ, 'ಲೇಸರ್ ಬೀಮ್'ನನ್ನು 'ಎಕ್ಸೈಟೆಡ್ ಡೈಮರ್ಸ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳಿಂದಲೇ ಈ ಎಕ್ಸೈಮರ್ ಲೇಸರ್ಸ್ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದರು.

ಲಾಸಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯೆಂಬುದು ಸುಮಾರು 10 ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೇ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಫೋಟೊ ರಿಫ್ರಾಕ್ಟಿವ್ ಕರಾಟೆಕ್ಟಮಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಭಿನ್ನವಾದದ್ದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಬ್ಲೇಡಿನಂತಹ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಮೊದಲು ಕಾರ್ನಿಯಾದ ತಳಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಎಕ್ಸೈಮರ್ ಲೇಸರ್ ಕಾಂತಿ ಪುಂಜವನ್ನು ಕಾರ್ನಿಯಾದೊಳಗಿನ ಅಣುಜಾಲಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಕ್ಸೈಮರ್



ಲೇಸರ್‌ಗಳು ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಪೊರೆಗಳಲ್ಲಿನ ಅಣುಜಾಲಗಳನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ತೊಲಗಿಸಬಲ್ಲವು.

ಈ ಲೇಸರ್ ಕಾಂತಿಪುಂಜವು ಒಂದು ಬಾರಿ ಕಾರ್ನಿಯಾದೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ನಂತರ, ಅದು ಮಾಡಿದ ರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ಬೇರೇನೂ ಒಳಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಇದರಿಂದಾಗುವ ಗಾಯ ತೀರಾ ಸಣ್ಣದಾದ್ದರಿಂದ ಅದು ವಾಸಿಯಾಗಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಸರ್ ಕಿರಣ ಪ್ರಸರಿಸುವ ಸಮಯ 12 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಡೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಸಮಯ ಸಾಕು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಂತರ ರೋಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇಲ್ಲ.

ಕಳೆದ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಮುಂಚಿನವರೆಗೂ ಈ ಫೋಟೊ ರಿಫ್ರ್ಯಾಕ್ಟಿವ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಲಾಸಿಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದದ್ದರಿಂದ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ಲಾಸಿಕ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಎದುರಾಗುವ ಅಸೌಕರ್ಯ ಮತ್ತು ನೋವುಗಳು ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಸಹ ಬೇಗನೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆಯೆಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.



ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರು ಸ್ವಲ್ಪ ತಡಬಡಿಕೆಗೊಳಗಾದರೂ ರೋಗಿಯ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ. ಜಪಾನಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಎರಡು ಬಾರಿ ಪಿ.ಆರ್.ಕೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಸಾಲದ್ದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಗಿಂತ ಈಗ ಕಣ್ಣಿನ ಮಸುಕು ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆ ರೋಗಿಯು ತನಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ ವೈದ್ಯನ ಮೇಲೆ ಮೊಕದ್ದಮೆ ಹೂಡಿದ.

ವೈದ್ಯರು ಮೊದಲು ಲಾಸಿಕ್ ಮತ್ತು ಪಿ.ಆರ್.ಕೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಧಾನಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ರೋಗಿಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪೂರ್ಣ ಸಮ್ಮತಿಯಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ? ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಲೋಪ ಮತ್ತು ಫಲಿತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರಾ? ಎನ್ನುವ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ಒಂದು ಕಾಗದ ಪತ್ರ ತಯಾರಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಸಹಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರವಷ್ಟೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕುರಿತಂತೆ ಅದರ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಗಳನ್ನೆ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೆ ಹೊರತು, ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ವಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಲದ್ದಕ್ಕೆ ಆ ಡಾಕ್ಯುಮೆಂಟನ್ನು ಮುಂದಿರಿಸಿಕೊಂಡು ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಲೋಪಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂಬ ಆರೋಪಗಳು ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿವೆ.

ಟೋಕಿಯೊದ 'ಸೈಂಟ್ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್' ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್‌ನ ಆಫ್ತಾಲ್ಮಾಲಜಿ ವಿಭಾಗದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದ 'ಯೂಮಗುಚಿ' ಅವರು, ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಪ್ರಣಾಳಿಕೆಯೊಂದನ್ನು ರೂಪಿಸಿದರು. ''ಬಹಳಷ್ಟು ನೇತ್ರತಜ್ಞರು, ಲೇಜರ್ ಸರ್ಜರಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅನುಭವವಿಲ್ಲದೆ, ಪರಿಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಯಾ ದೇಶದ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿನ ಸಾಂಕೇತಿಕ ಪುರೋಭಿವೃದ್ಧಿ ಕುರಿತಂತೆ ತಜ್ಞರಿಗೆ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಬೋಧಿಸಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಲಾಸಿಕ್ ಮತ್ತು ಪಿ.ಆರ್.ಕೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ ನೀಡಬೇಕು. ನೇತ್ರವೈದ್ಯರು ಪ್ರತಿ 5 ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ನವೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅವರವರ ಇಷ್ಟಾನುಸಾರವಾಗಿ ಲಾಸಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು, ಅದರಿಂದಾಗುತ್ತಿರುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು'' ಎಂದು ಯೂಮಗುಚಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಉಪಕರಣದ ಬೆಲೆಯೂ ತುಂಬಾ ದುಬಾರಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ತಾವು ಹಾಕಿದ ಬಂಡವಾಳವನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಬೇಗ ವಸೂಲಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ವ್ಯಾಪಾರಿ ಮನೋಭಾವ ಇಂದಿನ ನೇತ್ರ



ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ರೋಗಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಭರವಸೆಯಿಂದ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ, ಅವರಂದುಕೊಂಡ ಫಲಿತ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಅಸಂತೃಪ್ತಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕನ್ನಡಕಗಳು, ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಧರಿಸಲಾರದಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲೇ, ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೆಂಬ ವಾದವನ್ನು ಕೆಲ ವೈದ್ಯರು ಮಂಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ಲಾಸಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಸರಿಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೆ ಕಾರ್ನಿಯಾದೊಳಗಿನ ಅಣುಜಾಲದ ಪೊರೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಂಥವರಿಗೆ ಲಾಸಿಕ್ ಮೂಲಕ ಅಣುಜಾಲದ ಪೊರೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ, ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ರೋಗಿಗಳ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ನಿಯಾವನ್ನು ಮೊದಲು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅವರಿಗೆ ಲಾಸಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಬೇಕು.

''ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳು ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂವರಾದರೂ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಬೇಕಾದರೆ ಅನುಭವ ಹಾಗೂ ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಬೇಕು'' ಎಂದು ಖ್ಯಾತ ನೇತ್ರತಜ್ಞರೊಬ್ಬರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ●



ಮನೆ ಮಸಾಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಲೆ

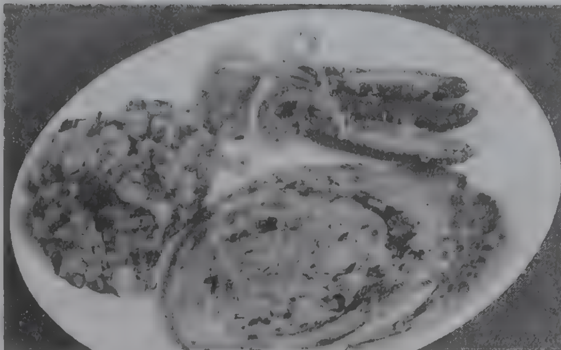
ಡಾ॥ ವಿ.ಆರ್. ಪದ್ಮನಾಭರಾವ್

ಇಂಗು ತಿಂದ...

ಮನೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಅಡಿಗೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತ ಸ್ಥಾನ ಗಿಟ್ಟಿಸಿರುವ ಇಂಗನ್ನು ಹಲವರು ಅತಿಯಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸಿದರೆ, ಇಂಗಿನ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಸಹಿಸದವರು ಅಷ್ಟೇ ತೀವ್ರವಾಗಿ ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗ ಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಹಲವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ರಾಜ ಕಾರಣಿಗಳಿಗೆ ಇರುವಂತೆ ಇಂಗಿಗೂ ಅಭಿಮಾನಿ ಗಳು ಮತ್ತು ಭಿನ್ನಮತೀಯರು ಇದ್ದಾರೆ.

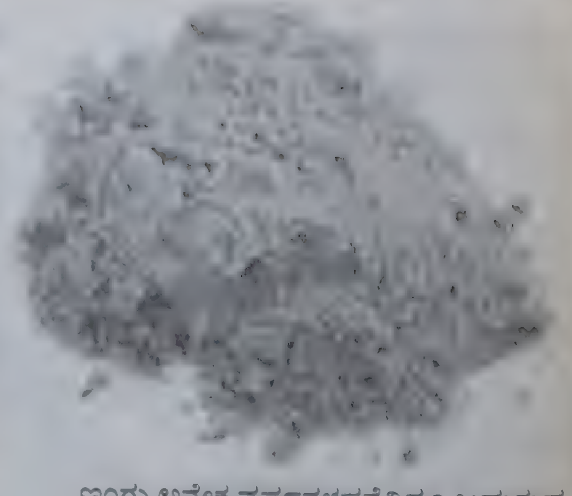
ಪ್ರಾಚೀನ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರು ಇಂಗನ್ನು ಅನೇಕ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳೆಂದರೆ 'ಸಹಸ್ರವೇಧಿ' ಸಾವಿರಾರು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಇಂಗಿನ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಈ ಹೆಸರು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. 'ಜತುಕಂ' ಗೋಂದಿನಂತಹ ವಸ್ತುವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಹೆಸರು, 'ವಾಹ್ಲಿಕ', 'ರಾಮಠಂ' ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಇಂಗು ರಾಮಠ ಹಾಗು 'ವಲ್ಕ' ಎಂಬ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೊರೆಯುವುದರಿಂದ ಈ ಹೆಸರುಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಅಸಫೋಟಿಡಾ' (Asafoetida) ಎಂದೂ, ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಇಂಗಿಗೆ 'Perula foetida' (ಪೆರ್ಯುಲಾ ಫೋಟಿಡಾ) ಎಂಬ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾದ ಹೆಸರನ್ನಿಟ್ಟು ಅಂಬಲಿಫರೆ ಎಂಬ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ದ್ದಾರೆ. ಪರ್ಷಿಯನ್ನರು ಇಂಗನ್ನು ಫುಡ್ ಆಫ್ ಗಾಡ್ಸ್ ಅಂದರೆ ದೇವತೆಗಳ ಆಹಾರವೆಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂಗನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ದೇಶಗಳೆಂದರೆ ಇರಾನ್, ತುರ್ಕಿಸ್ಥಾನ, ಆಫ್‌ಘಾನಿಸ್ತಾನ, ಪೇಶಾವರ ಮುಂತಾದವು. ಭಾರತದ ಕಾಶ್ಮೀರ ಹಾಗೂ ಪಂಜಾಬ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಗನ್ನು ಕೃಷಿಮಾಡಿ ಬೆಳೆಸ ಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಗು ಎಂದು ದೊರಕುವ ವಸ್ತು ಇಂಗಿನ ಮರದ ಬುಡದ ಭಾಗದ ಲ್ಲಿರುವ ಕಾಂಡದಿಂದ ಹೊರಸೂಸುವ ಗೋಂದಾಗಿದ್ದು ಇದನ್ನು ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಿಂದ ಶೇಖರಿಸಿ ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರಕುವಂತೆ ಮಾಡು ತ್ತಾರೆ. ಹಣದ ಆಸೆಯಿಂದ ಹಲವು ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥರು ಇಂಗಿನ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಲು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಇಂಗಿನೊಡನೆ ಕಲ್ಲಿನ ಚೂರುಗಳನ್ನು, ಗೋಧಿ ಕಾಳಿನ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರು ಇಂಗನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಶುದ್ಧವಾದ



ಪ್ರಶಸ್ತವಾದ ಇಂಗನ್ನೇ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಪ್ರಶಸ್ತವಾದ ಇಂಗಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿದ ಕೂಡಲೇ ಬೆಳ್ಳಗಿನ ದಾರಗಳೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಇಂಗು ಕರಗಿದ ನೀರು ಶುದ್ಧವಾದ ಹಾಲಿನಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನೀರಿನ ತಳದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚೂರೂ ಉಳಿಯದೆ ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕರಗಿದ ದ್ರಾವಣವು ನೋಡಲು ಶುಭ್ರವಾಗಿದ್ದು ವಾಸನೆಯಲ್ಲಿ ಘಾಟಾಗಿದ್ದು ರುಚಿ ಯಲ್ಲಿ ಖಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



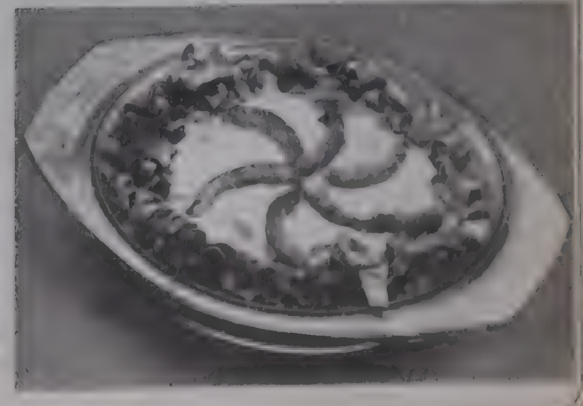


ಇಂಗು ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳವರೆವಿಗೂ ಬದುಕುವ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಮರವಾಗಿದ್ದು, ಉದ್ದ ಸುಮಾರು 6 ರಿಂದ 8 ಅಡಿ ಇದ್ದೀತು. ಇಂಗಿನ ಎಲೆಗಳು ಕೋಮಲವಾಗಿದ್ದು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ರೋಮಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿ ಅರ್ಧ ಇಂಚು ಹಾಗು ಮುಕ್ಕಾಲು ಇಂಚು ಅಗಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಧುನಿಕ ರಾಸಾಯನ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಇಂಗನ್ನು ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಇಂಗಿನ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ವಾಸನೆಗೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ "ಅಲಿಲ್‌ಫೆರ್‌ಸಲ್ಫೈಟ್" ಎಂಬ ವಸ್ತುವು ಕಾರಣವೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಇಂಗಿನಲ್ಲಿ ಗೋಂದು, ಕ್ಷಾರ, ಲವಣಗಳು ಹಾಗು ಇತರೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ಇರುವುದಾಗಿ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ಇಂಗು ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಖಾರವಾಗಿದ್ದು ಪಚನದ ನಂತರ ವಿಪಾಕದಲ್ಲಿ ಕಟುವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣವಾಗಿದ್ದು, ಗುಣದಲ್ಲಿ ಲಘು, ಸ್ನಿಗ್ಧ, ತೀಕ್ಷ್ಣ ಹಾಗೂ ಸರಗುಣ ಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಇಂಗು ಮಾಡುವ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯಗಳೆಂದರೆ ತಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ, ಆಹಾರಕ್ಕೆ ರುಚಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ಉದರಸಂಬಂಧಿ ಸಕಲ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳುಗಳ ಉಪಟಳವನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ದೋಷವಾದ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯರ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಮಹಾಔಷಧಿಯಾಗಿ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಮನೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿರುವ ಇಂಗನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮನೆ





ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಯಾವ ರೀತಿ ಬಳಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿವರಣೆಯು ನೀಡುತ್ತದೆ.

● ಇಂಗಿನ ಸೇವನೆಯು ಕಾಫಿ, ಟೀಗಳಂತೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುವುದರಿಂದ, ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉತ್ತೇಜನ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವವರು ಇಂಗನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಕಾಳಿನಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

● ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿದ ಕಫವು ಎಷ್ಟೇ ಕೆಮ್ಮಿದರೂ ಹೊರಬರದಿದ್ದಾಗ, ಶ್ವಾಸನಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಊತವಿರುವಾಗ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮುಗಳಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಒಣಕೆಮ್ಮುಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಗನ್ನು ಅವರೇಕಾಳಿನಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ನೀಡಬಹುದು ಹಾಗೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕರಗಿಸಿ ಎದೆ ಹಾಗು ಬೆನ್ನಿಗೆ ಲೇಪಿಸಬಹುದು.

● ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದಿದ್ದಾಗ, ಹೊಟ್ಟೆಉಬ್ಬರಗಳಲ್ಲಿ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ಇಂಗನ್ನು ಅವರೇ ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದು ಕೊಂಡು ಮುಕ್ಕಾಲು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳಿತನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆಲ್ಲರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆಂದು ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮನೆಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಗನ್ನು ಈ ಮೇಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವ ಹಾಗು ಇತರ ಔಷಧಿಗಳೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುವ ಹಿಂಗ್ವಾಷ್ಟಕ ಚೂರ್ಣವೆಂಬ ಸಿದ್ಧಯೋಗವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅದನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನವು ಹೀಗಿದೆ:

1. ಒಣಶುಂಠಿ, 2. ಹಿಪ್ಪಲಿ, 3. ಮೆಣಸು, 4. ಓಮ, 5. ಸೈಂಧವ ಲವಣ, 6. ಜೀರಿಗೆ, 7. ಕಪ್ಪುಜೀರಿಗೆ, 8. ಇಂಗು ಎಲ್ಲವೂ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು.

ಇದರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ 1,2,6,8 ಸಂಖ್ಯೆಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹುರಿದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಅರ್ಧಚಮಚ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಾಗಲಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಊಟದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಚಟ್ನಿಪುಡಿಯಂತೆ ಬಿಸಿ ಅನ್ನದ ಮೊದಲ ತುತ್ತಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ತೊಟ್ಟು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ನಂತರ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು.

● ಇಂಗಿನ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳುಗಳ ಉಪಟಳವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

● ಹುಲ್ಲು ನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಗಿನ ಒಂದು ಚೂರನ್ನು ಹುಳುಕಾಗಿರುವ ಅಥವಾ ನೋವಿರುವ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಿ ಇಡುವುದರಿಂದ ಒಳಿತಾಗುತ್ತದೆ.

● ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಾಣುವ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಇಂದು ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ 50 ಭಾಗ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ದ್ರವಕ್ಕೆ 4 ತೊಟ್ಟು ಓಮನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ ಹಾಗು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂಗನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಅಡಿಗೆಗೆ ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದರಿಂದ ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೂ, ನರಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪುಷ್ಟಿ, ಶಕ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: **ಅಮೃತ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಸೆಂಟರ್**, 193, ಶಂಕರಮಠದ ರಸ್ತೆ ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 018

ಆಯುಷ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಆಹಾರ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದು ಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಆಯುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸಮತೋಲನವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಅರ್ಬುದ(ಕ್ಯಾನ್ಸರ್) ರೋಗಗಳು, ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗಗಳಲ್ಲಿನ ಕಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆ, ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡಗಳಂಥವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

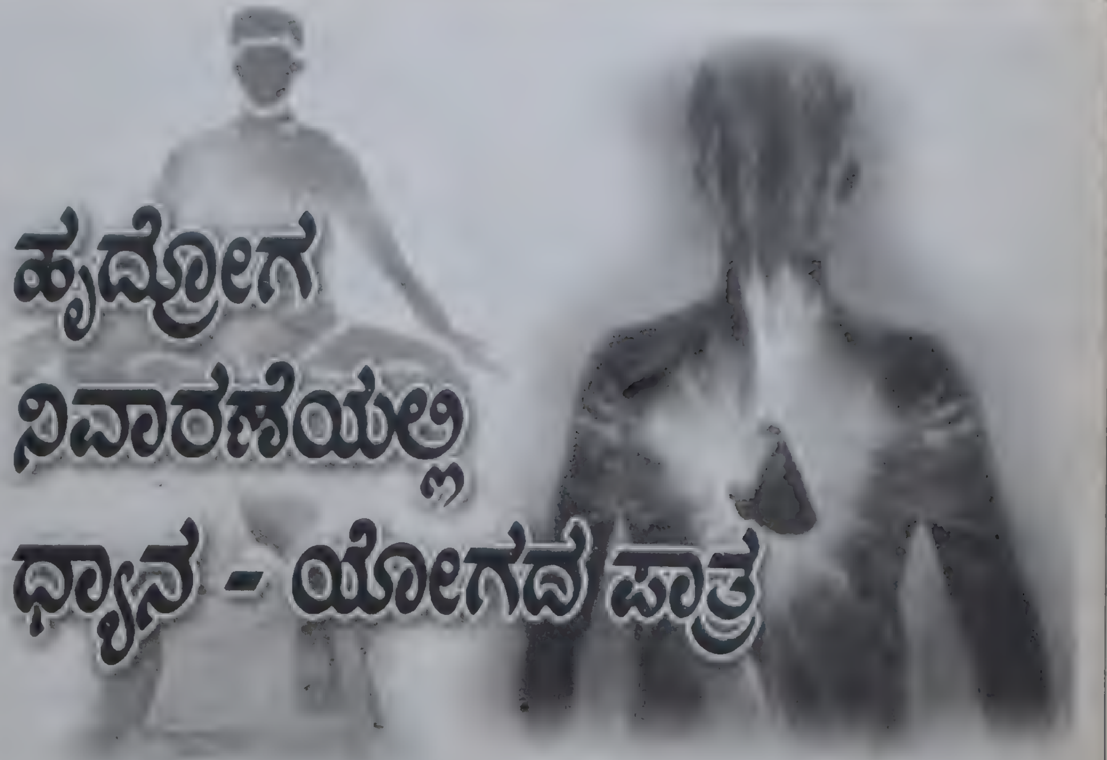
ಮಾಮೂಲಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಸುಮಾರು 2000 ಜನರನ್ನು ಜರ್ಮನಿಯ 'ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರಿಸರ್ಚ್' ಸಂಶೋಧಕರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವಿಸುವವರು, ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವವರು ಹಾಗೂ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿದ್ದರು. ಅವರೆಲ್ಲರ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಂತರ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಂಸಾಹಾರ ತ್ಯಜಿಸುವುದೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುವಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಸರಳ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು, ಮಾಂಸಾಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಜಾಸ್ತಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲು ನೀಡಬೇಕು. ಊಟದಲ್ಲಿ ಮೊಸರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು.

ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರ 'ದಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ದೂರವಿರಿಸಿ. ಅಂತಹ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅಜೀರ್ಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡದೇ, ಆಗಾಗ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಿಸ್ಕಿಟ್‌ನಂಥ ಲಘು ಪದಾರ್ಥಗಳಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾಗೂ ನೀರು ಮತ್ತಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಾಫಿ, ಚಹ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಬಾರದು.

ಕೊಬ್ಬಿನ ಸಮಸ್ಯೆ

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಆಗದು ಎಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವೃದ್ಧ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಅಪಾಯ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಹೇಳಿಕೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಬಳಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುವ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ ಎಂದೂ ಅವರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ●



ಹೃದ್ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ - ಯೋಗದ ಪಾತ್ರ

ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಮಾದಕದ್ರವ್ಯಗಳ ಚಟ, ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತ, ಬೊಜ್ಜು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇವು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ - ಅಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇ? ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮತೋಲ ಜೀವನದಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ದೆಹಲಿಯ ಡಾ॥ ಲಾಜಪತರಾಯ್ ಹಲವು ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂದಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ವರ್ತನೆ - ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಪರಿವರ್ತನೆಗಳಾಗಿವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂಯಮ-ಸಾದಾಸೀದಾ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತಿಲಾಂಜಲಿ ಕೊಟ್ಟು ವೈಭವ-ವಿಲಾಸಿ ಜೀವನದತ್ತ ಆಕರ್ಷಿತನಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಆತನ ಜೀವನಶೈಲಿಯೇನೋ ಬದಲಾಗಿದೆ ಸರಿ, ಆದರೆ ಅದೇ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಆತನನ್ನು ನಜ್ಜು-ಗುಜ್ಜು ಮಾಡಲು ಅನೇಕ ಹಳೆ-ಹೊಸ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬೆಂಬತ್ತಿವೆ. ಏಡ್ಸ್, ಅತೀರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಅಲ್ಸರ್, ಮೈಗ್ರೆನ್, ಬೊಜ್ಜು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ರೋಗಗಳು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಕಾಣಿಕೆಗಳಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಅತ್ಯಂತ ಆತಂಕಕರ ರೋಗವೆಂದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತ. ಇದು ಯುವಕರು, ಮಕ್ಕಳು, ವೃದ್ಧರೆನ್ನದೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ತನ್ನ ಕಪಿಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 5 ಕೋಟಿ ಜನರು ಈ ರೋಗದಿಂದ ತತ್ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 30 ರಿಂದ 60 ಲಕ್ಷ ಜನರಿಗೆ ರುಮೆಟಿಕ್ ಹೃದ್ರೋಗವಿದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಮ್ಮದೇ ದೇಶದಲ್ಲಿ 30 ರಿಂದ 65 ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಯೊಳಗಿನ 25 ಲಕ್ಷ ಜನರ ಸಾವಿಗೆ ಈ ಹೃದ್ರೋಗವೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಈ ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ ಏಪ್ರಿಲ್ 2, 1992ರಿಂದ ವಿಶ್ವಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ 'ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ' ಎಂಬ ಅಭಿಯಾನ ಕೈಕೊಂಡಿದೆ. ಇದೇ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲೂ



ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳು ಬಂದವು, ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಆರಂಭಗೊಂಡವು. ಆದರೆ ಸೌಲಭ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೊರಟಂತೆ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೇನೂ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಶೇ. 25ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿತು.

ಈಚೆಗಷ್ಟೇ ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಹೃದ್ರೋಗ ಕುರಿತಾದ ವಿಚಾರ ಸಂಕಿರಣದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಅರ್ಥಾತ್ ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್‌ಗೆ ಹೃದಯ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಗರಣೆಗಟ್ಟುವುದೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ವ್ಯತ್ಯಯದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯ ಪೇಶಿಗಳಿಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶಕ್ತಿಯ ಕ್ಷೀಣತೆಯಿಂದ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೋವು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಮಯೋಚಿತ ಉಪಾಯ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅದೇ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯಾಘಾತ ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ರಹಿತವಾಗಿ. (ಇಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಸಾವಿರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಮಾತ್ರ.) ಎರಡನೆಯದು, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಉಂಟಾಗುವುದರ ಮೂಲಕ. ಇದರಲ್ಲಿ ನೋವು ಎದೆಯ ನಟ್ಟನಡುವೆ ಆರಂಭಗೊಂಡು ಪೂರ್ತಿ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಇದೇ ನೋವು ಕತ್ತು, ದವಡೆ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಿಂದ ಹಾಯ್ದು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಬಾಹುಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗೆ ತಂಪೆನಿಸುವ ಬೆವರು ಬಿಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ನೋವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ಅವರ ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರೋಗಿ ತೀರಾ ವ್ಯಾಕುಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡಾಗ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು.

ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕೆಲ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಲಂಕಷ ಗಮನಕೊಟ್ಟರೆ ಅದರ ಅಪಾಯದಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, 45 ವಯಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಈ ರೋಗದ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಸದ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರು ಸಹ ಈ ರೋಗದ ಕಪಿಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಲ್ಲಿ ಯಾರೊಬ್ಬರಿಗಾದರೂ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸಿದ್ದರೆ ಅವರ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ವಕ್ಕರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

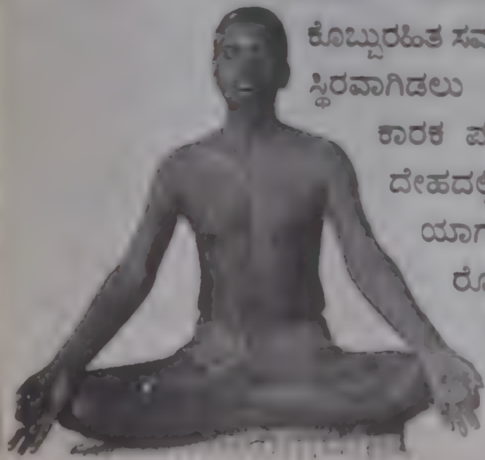
ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ದೇಹದ ನರ-ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಹೀಗಾಗಿ ಹೃದಯದ ಗತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಧಮನಿಗಳ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಶುದ್ಧಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆ ಭಾಸವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ, ರೋಗಿಗೆ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಿ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಆಘಾತ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.



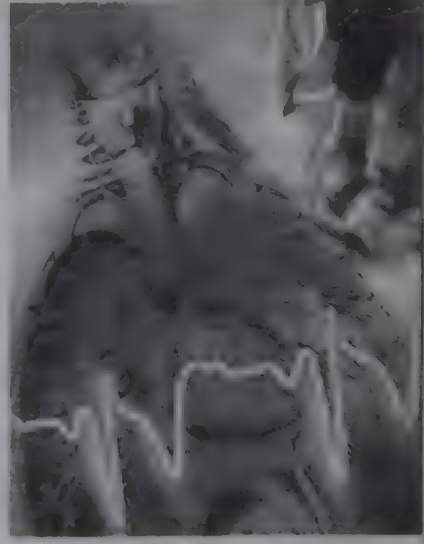
ಧೂಮಪಾನಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು. ಪ್ರತಿದಿನ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವವರಿಗೆ ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರುಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು.

ತೀವ್ರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತೋ ಅಷ್ಟೇ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಅಪಾಯವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಪ್ರಕಾರ 160/100ರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರಿಗೆ 150/90ರ ಸಾಮಾನ್ಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದವರಿಗಿಂತ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಂಭವ ಐದುಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ರೋಗದ ತೆಕ್ಕೆಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾನೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಿಕಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾವು, ವ್ಯಾಪಾರ - ವಹಿವಾಟಿನಲ್ಲಿ ಹಾನಿ, ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಸರಕಾರಿ ಆದೇಶ, ನೌಕರಿಯಿಂದ ಉಚ್ಚಾಟನೆ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅತೀ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಯುಳ್ಳವನಾಗಿದ್ದರೆ, ಸಂಯಮ ಹೊಂದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನಿಸರ್ಗ ವಿರೋಧಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದವನಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗಿಂತ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಜ್ಞರು ಅವಲೋಕಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಳ ಹಾಗೂ ಬೊಜ್ಜು ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಮಾನವ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ 200 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ/ಡಿ.ಎಲ್ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕೊಬ್ಬುರಹಿತ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರದ ಮುಖಾಂತರ ಸ್ಥಿರವಾಗಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಹಾನಿಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥ 'ಸೀರಮ್ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೈಡ್, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇದು ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ಪೀಡಿತ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲೂ ಇದರ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ದೇಹದ ಬೊಜ್ಜಿನೊಂದಿಗೂ ಮಧುಮೇಹ,



ಅತೀ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಅತೀ ರಕ್ತ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನಂತಹ ರೋಗಗಳು ಜೋಡಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗ ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡಲು ಅಸಂಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸುತ್ತವೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳು ಈ ರೋಗ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣೀಭೂತವಾಗುತ್ತವೆ.



ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಶೇ.25ರಷ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನವೇ ಕಾಲನ ತೆಕ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದ ಶೇ.75ರಷ್ಟು ಜನ ಔಷಧಿಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಪರ್ಯಾಯ ಉಪಾಯ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಇದರರ್ಥ ಹೃದಯಾಘಾತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮಣಿಯದ ರೋಗವೆಂದಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ದಿನಚರಿ, ಆಹಾರ - ವಿಹಾರದಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕತೆ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಈ ಭಯಂಕರ ಕಾಯಿಲೆ ಎದುರಿಸುವ ಪ್ರಸಂಗವೇ ಉದ್ಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪದಾರ್ಥಜನ್ಯ ಅಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಭಾರತ ಸರಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರಾಗಿರುವ ಡಾ॥ ಲಾಜಪತರಾಯ್ ಅವರು 'ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ ಹಾಗೂ ಸಂಯಮಿತ ಜೀವನ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ದೂರವಿಡುತ್ತದೆ' ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ.

ಡಾ॥ರಾಯ್ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹದಿನಾಲ್ಕು ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ವರ್ತನೆ, ನಡವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ - ವಿಹಾರದ ಪ್ರಭಾವದ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಕೊಂಡು ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಳಿಗಿಂತ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಶೇ. 85ರಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಅಮೆರಿಕೆಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಡೀನ್ ಓರ್ನಿಸ್ ಅವರು 58 ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲ ಜೀವನದ ಪ್ರಭಾವ ಕುರಿತಂತೆ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಕೊಂಡು ಆ್ಯಂಜಿಯೋಗ್ರಾಫಿ ನೆರವಿನಿಂದ ಕೊರೊನರಿ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಜಮೆಗೊಂಡ ಕೊಬ್ಬು ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅದನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತೊಡೆದುಹಾಕಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಈ ವಿಧಿ-ವಿಧಾನವನ್ನು ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಈ ಭಯಾನಕ ರೋಗದಿಂದ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ನೆಮ್ಮದಿ - ನಿರಾಳತೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.



ಹೆಣ್ಣಿನ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂತಹ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದುಂಟು. ಅವು ಬೃಹತ್ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದುಬಿಟ್ಟರೆ ಅವಳಿಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ-ಹೆಜ್ಜೆಗೆ ತೊಂದರೆ-ವೇದನೆ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಇವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ 'ಲೆಪ್ರೊಸ್ಕೋಪಿಕ್ ಹಿಸ್ಟ್ರೆಕ್ಟೊಮಿ' ಪದ್ಧತಿ ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಇಂಟರ್‌ವೆನ್ಷನಲ್ ರೇಡಿಯಾಲಾಜಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಬಂದಿದೆ.

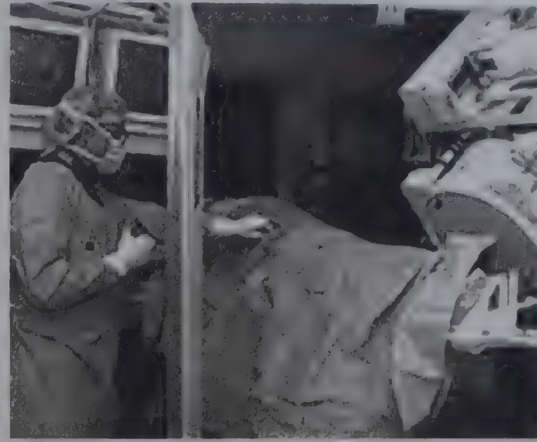
ಗರ್ಭಾಶಯ ಫೆಬ್ರಾಯಿಡ್

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ

ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂತಹ ಗೆಡ್ಡೆ (ಫೆಬ್ರಾಯಿಡ್) ಚಿಕ್ಕದೇ ಆಗಿರಲಿ, ದೊಡ್ಡದೇ ಇರಲಿ ಅದು ನೋವು ಹಾಗೂ ತೊಂದರೆದಾಯಕವಂತೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈವರೆಗೆ ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮುಕ್ತ ಆಪರೇಶನ್‌ನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಆಧುನಿಕ ಲೆಪ್ರೊಸ್ಕೋಪಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಮುಂತಾದ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಒಂದು ಹೊಸ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ 'ಇಂಟರವೆನ್ಶನಲ್ ರೇಡಿಯೊಲಾಜಿ' ದೇಶದ ಆಯ್ದ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ದೇಶದಲ್ಲಿ 35ರ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಪ್ರತಿ ಐವರು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಫೆಬ್ರಾಯಿಡ್ ಅಪಾಯ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಈ ಗೆಡ್ಡೆಯ ತೂಕ ಒಂದೊಂದು ಕಿಲೊದಷ್ಟು ಭಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ-ಚಿಕ್ಕ ದುಂಡಗಿನ ಗಂಟುಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಇವೇ ಮುಂದೆ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ 20 ವರ್ಷದ ಬಳಿಕ ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಯಾವಾಗ ಬೇಕೆಂದಾಗ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂತಹ ಗಂಟುಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳು 35ರಿಂದ 45ರ ವಯೋಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂತಹ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಗೊಂಡು ಎಲುಬಿನ ಸುರಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂತಾನಹೀನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇದರ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು.

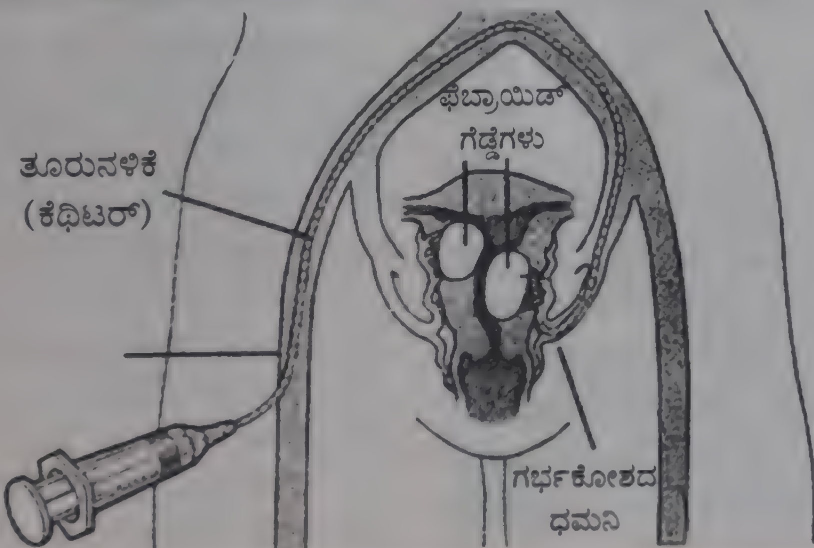


ಆರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣ

ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಹಾಗೂ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಫೆಬ್ರಾಯಿಡ್ ಗೆಡ್ಡೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ 3ರಿಂದ 5 ದಿನದವರೆಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಅವಧಿ 8ರಿಂದ 10 ದಿನಗಳಾಗಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಅಶಕ್ತತೆ, ದಣಿವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರ ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದಾದರೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮಾತ್ರ ಅಧಿಕ ದಿನದವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮುಟ್ಟು ಬೇಗನೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಫೆಬ್ರಾಯಿಡ್ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಸ್ರಾವ ದುರ್ಗಂಧಮಯವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಫೆಬ್ರಾಯಿಡ್‌ನ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು. ಹೊಟ್ಟೆ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅಸಹನೀಯ ನೋವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವು ಹೆಚ್ಚಳಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ಗೋಚರವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಯುರಿನರಿ ಬ್ಲ್ಯಾಡರ್ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ.



ಪರೀಕ್ಷೆ

ಮಹಿಳಾರೋಗ ತಜ್ಞರು ಆಂತರಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಇದರ ಇರುವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಾದ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಾಗಿ

ತಜ್ಞರು ಇವನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಟ್ರಾ ಸೌಂಡ್, ಸಿ.ಟಿ.ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಹಾಗೂ ಎಂ.ಆರ್. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಮುಖಾಂತರವೂ ಇದರ ಇರುವಿಕೆ ಖಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಫೆಟ್ರಾ ಮಿಡ್‌ನ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೋ ಕಾರಣದಿಂದ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ಇದು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅಂದಹಾಗೆ ತಜ್ಞರು ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹಲವು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ದೆಹಲಿಯ ಜಯ್‌ಪುರ ಗೋಲ್ಡನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಇಂಟರ್‌ವೆನ್ಶನ್ ರೇಡಿಯೋಲಾಜಿ ತಜ್ಞ ಡಾ॥ ಗೌರವ ಕುಮಾರ್ "ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಓಪನ್ ಸರ್ಜರಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಇಂಟರ್‌ವೆನ್ಶನಲ್ ಸರ್ಜರಿವರೆಗೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಲೆಪ್ರೊಸ್ಕೋಪಿಕ್ ಹಿಸ್ಟೆಕ್ಟೊಮಿ ಪದ್ಧತಿ ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಒಂದು ಅತ್ಯಾದುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ - ಇಂಟರವೆನ್ಶನಲ್ ರೇಡಿಯೊಲಾಜಿ. ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದುಬಂದಿರುವ ಅವರು ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸುತ್ತಾ 'ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ

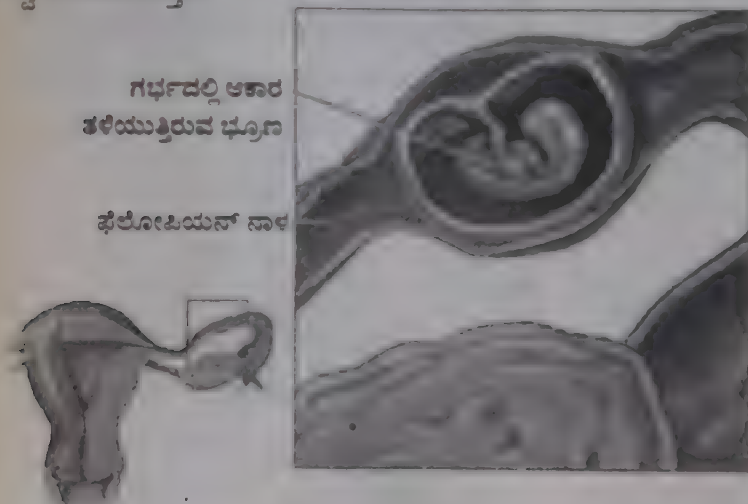
ಅಸಹಜ ಗರ್ಭಗಳು



ಗರ್ಭ ಸಹಜವಾಗಿ ಬೆಳೆದರೆ ನವಮಾಸದ ಬಳಿಕ ಶಿಸುವಾಗಿ ಧರೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ಅಸಹಜವಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ತೀವ್ರ ಹಿಂಸೆ, 2-3ನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಕೋಶ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸಹಜ ಗರ್ಭದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಆಗ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕುರಿತಂತೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ.....

✍ ಡಾ॥ ಪ್ರತಿಭಾ ಕಾಗೆ

ಹೆಣ್ಣಿನ ಬದುಕು ಸಾರ್ಥಕತೆ ಪಡೆಯುವುದು ತಾಯಿಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ. ಒಂದು ವೇಳೆ ತಾಯಿಯ ಭಾಗ್ಯ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಸಮಾಜ ಅವಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ನೋಡುತ್ತದೆ. ಬಂಜೆ ಎಂಬ ಪಟ್ಟ ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆಯಲು ಅವಳು ಪಡಬೇಕಾದ ಕಷ್ಟ ಆ ದೇವರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ. ಇನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಭ್ರೂಣದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದೆ ಅಸಹಜ ಗರ್ಭದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದರೆ ಅವಳ ಕಷ್ಟ ಇನ್ನೂ ದ್ವಿಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.



ಅಸಹಜ ಗರ್ಭವೆಂದರೆ ಯಾವುದು?

ಸಹಜವಾಗಿ ವೀರ್ಯಾಣು ಮತ್ತು ಅಂಡಾಣುಗಳ ಮಿಲನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಭ್ರೂಣ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾದ ಭ್ರೂಣದ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆರಳುಗಳಂಥ ಜರಾಯು ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮುಂದೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಪದರುಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ತಾಯಮಾಸ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವಿನ ದೂಷಿತ ರಕ್ತ ತಾಯ ಮಾಸಿನ ಮೂಲಕ ತಾಯಿಯ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಗೆ ಸೇರಿ ಅವಳ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧಿಗೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಶಿಶುವಿನತ್ತ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ತಾಯ ಮಾಸದ ಮೂಲಕ ಆಹಾರ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ನವಮಾಸದವರೆಗೆ ಗರ್ಭವು ತಾಯಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ನವಮಾಸ ತುಂಬಿದಾಗ ಶಿಶುವಿನ ಜನನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಸರಳವಾಗಿ ನಡೆದು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಶಿಶುವಿನ ಜನನವಾದರೆ ಮನೆಮಂದಿಗೆಲ್ಲಾ ಹಿಗ್ಗೋಹಿಗ್ಗು.

ಆದರೆ ಕೆಲಸಲ ಇದು ನಾವೆಣಿಸಿದಂತೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಆಗದೆ ಅಸಹಜ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿಗರ್ಭ ಅಥವಾ ಡಿಂಭನಳಿಕಾಗರ್ಭ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ದ್ರಾಕ್ಷಿಗರ್ಭ ಮತ್ತು ಡಿಂಭನಳಿಕಾ ಗರ್ಭವೆಂದರೇನು?

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿಗರ್ಭ. ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣ ಗೋಚರವಾಗದೆ ಕೇವಲ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಆಕಾರದ ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಗೊಂಚಲಿನ ಹಾಗೆ ಕಂಡುಬರುವ ಗೊಂಚಲು ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ನೀರ್ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಇಡೀ ಜರಾಯುವರೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಭ್ರೂಣದ ಆಹಾರ ಪೂರೈಕೆಗೆ ತಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಬಗೆ: ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ತಿಂಗಳಾದ ಬಳಿಕ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.. ಕ್ರಮೇಣ ವಿಪರೀತ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಂಥ ಪದಾರ್ಥ ಯೋನಿ ದ್ವಾರದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಮುಖಾಂತರವೂ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಪಾಯ ಉಂಟಾಗಬಹುದು, ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೆ ಬೇಗನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತುರ್ತಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಲೋಕಲ್ ಅನಸ್ಥೇಶಿಯಾ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 2 ದಿನ ಮಾತ್ರ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮರುದಿನದಿಂದಲೇ ರೋಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಬಹುದು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮಹತ್ವದ ಘಟ್ಟವೆಂದರೆ ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ತಲುಪಿಸುವ ಧಮನಿಗಳನ್ನು ಬಂದ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ನಿಂತ ಬಳಿಕ ಫೆಬ್ರಾಯಿಡ್ ಒಣಗುತ್ತದೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಅದರ ಉಚ್ಚಾಟನೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂಟರ್‌ವೆನ್ಶನಲ್ ರೇಡಿಯೊಲಾಜಿಯ ಉಪಯುಕ್ತತೆ

- ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅವಯವ ಕತ್ತರಿಸುವ ಪ್ರಸಂಗ ಉದ್ಭವಿಸಲಾರದು.
- ಅತ್ಯಂತ ಕನಿಷ್ಠ ಅಪಾಯ.
- ಅತ್ಯಂತ ಕನಿಷ್ಠ ನೋವು.
- ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಫೆಬ್ರಾಯಿಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಗರ್ಭಾಶಯ ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಪ್ರಸಂಗ ಉದ್ಭವಿಸಲಾರದು.
- ಗರ್ಭಾಶಯ ತೆಗೆದುಹಾಕದೇ ಇದ್ದುದರಿಂದಾಗಿ ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತೆ ಗರ್ಭ ಸಹ ಧರಿಸಬಹುದು.

ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಗರ್ಭ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರಬರಲಾರದೆ ಕೆಲಭಾಗ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಇದ ರಿಂದಾಗಿ ಸೋಂಕು ಹರಡಿ ಜ್ವರ ಕಂಡುಬರ ಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾದರೆ ಅದು ರೋಗಿಯ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿ ರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ಅವರು ಕೂಡಲೇ D&C ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಕೋಶ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ದ್ರಾಕ್ಷಿಗರ್ಭ ಇರುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ದಾಗ ಗರ್ಭದ ಗಾತ್ರ ಗರ್ಭದ ಅವಧಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರವಾದಂತೆ, ತಲೆನೋವು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಒಮ್ಮೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿಗರ್ಭ ಆಗಿ ಹೋದ ನಂತರ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಭ್ರೂಣದ ಬದಲು ಕೇವಲ ದ್ರಾಕ್ಷಿಗರ್ಭವೇ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗು ತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಗರ್ಭವೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿಗರ್ಭದ ಕೆಲವು ತುಣುಕುಗಳನ್ನು ಬಯಾಪ್ಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೌದು ಅಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದು ಖಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಡಿಂಭನಳಿಕಾಗರ್ಭ, ಭ್ರೂಣವು ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಮ ಗೀಗ ತಿಳಿದ ವಿಚಾರ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಂದು ಸಲ ಭ್ರೂಣವು ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯದೆ ಡಿಂಭನಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ಗರ್ಭವು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕು ವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೂಡ. ಡಿಂಭನಳಿಕೆ ಎಂದರೆ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಮೇಲ್ಭಾ ಗಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ಬದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವ 10-12 ಸೆಂ.ಮೀ. ಉದ್ದವಿರುವ ಎರಡು ನಳಿಕೆಗಳು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಂಡಾಣು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣು ಡಿಂಭನಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗಮಗೊಂಡು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಫಲಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಫಲಿತ ಡಿಂಬ ಒಂದು ವಾರ ದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ಸೇರಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಡಿಂಭನಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿದ್ದರೆ, ಡಿಂಭನಳಿಕೆಯ ಸಿಲಿಯಾ (ಕೂದಲಿನ ತರಹದ) ನಾಶವಾಗಿದ್ದರೆ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾಗಿ ಭ್ರೂಣವು ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಸೇರದೆ ಡಿಂಭನಳಿಕೆ ಯಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಡಿಂಭನಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗದೆ ಬೆಳೆ ಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಪ್ರಸವದ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಭ್ರೂಣ ಡಿಂಭನಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆ ಯಲು ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಡಿಂಭ ನಳಿಕೆಯ ವ್ಯಾಸ 8 ಮಿಲಿಮೀಟರ್ ಮಾತ್ರ. ಭ್ರೂಣ ಬೆಳೆದ ಹಾಗೆ ಡಿಂಭನಳಿಕೆಯು ಹಿಗ್ಗುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಅದರ ಪದರುಗಳು ತೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಪದರುಗಳು ತೆಳ್ಳಗಾದಾಗ ಡಿಂಭನಳಿಕೆಯು ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ವಿಪರೀತ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ಅದು ಪದರುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದುಬಿಡುವುದು. ಭ್ರೂಣ ಸತ್ತು ಡಿಂಭನಳಿಕೆ ಯಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಯೋನಿ ಮುಖಾಂತರ ಹೊರಗೆ ಬರಬಹುದು ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಬರಲಾರದೆ ಒಳಗೇ ಉಳಿಯಬಹುದು. ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಒಳಗಡೆಯೇ ಉಳಿದರೆ ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ವಿಪರೀತ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮತ್ತು ಅತಿ ಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ಸ್ತ್ರೀ ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ.

ಡಿಂಭನಳಿಕಾ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸ್ಥಿತಿಗಳು

1. ಡಿಂಭನಳಿಕೆ ಒಡೆಯದೆ ಇದ್ದಾಗ
2. ಡಿಂಭನಳಿಕೆ ಒಡೆದಾಗ

ಡಿಂಭನಳಿಕೆ ಒಡೆಯದೆ ಇದ್ದಾಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ವರೂಪದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ರೋಗಿ ಆಗಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವವೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಡಿಂಭನಳಿಕಾ ಗರ್ಭ ಹೊಂದಿದ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಡಿಂಭನಳಿಕಾ ಗರ್ಭವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಗರ್ಭಕ್ಕಿಂತ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಡಿಂಭನಳಿಕಾ ಗರ್ಭವು ಒಡೆದಾಗ ರೋಗಿಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕಳವಳಕಾರಿ. ವಿಪರೀತ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮತ್ತು ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ಕುಸಿತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ನಾಡಿ ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತದೆ, ರೋಗಿ ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳು ತ್ತಾಳೆ. ರೋಗಿಯ ಹೊಟ್ಟೆ ಮುಟ್ಟಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಸ್ಪರ್ಶ ಅಸಹನೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೈ-ಕಾಲು, ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಬೆವರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಕೆಯನ್ನು ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ತುರ್ತು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಆಗ ಆಕೆಗೆ ರಕ್ತದಾನದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ವಿಳಂಬ ಮಾಡದೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕೈಕೊಳ್ಳದೆ ಹೋದರೆ ರೋಗಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಇಂಥ ಯಾವುದೇ ತೆರನಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಅವರನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ವಿಚಿತ್ರ ಗರ್ಭಗಳ ಸುಳಿಯಿಂದ ಪಾರಾಗಿ ಬಂದರೆ ಅದು ಸ್ತ್ರೀಯ ಪುನರ್ಜನ್ಮವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ◆

ರತ್ನದೀಪ ಕ್ಲಿನಿಕ್, ಸದಲಗಾ - 591 239
ಚಿಕ್ಕೋಡಿ ತಾ॥ ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆ

(49ನೇ ಪುಟದಿಂದ)



ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಕನಿಷ್ಠ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಹೃದಯಾಘಾತ, ಹೃದಯಬೇನೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳ ಪರಿಚಲನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಎದುರಾಗಬಹುದಾದ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಹಲವಾರು ದಾರಿಗಳಿವೆ.

ಹೃದಯ ಬೇನೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

● ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬಾರದು.

● ದೇಹದ ತೂಕ ಅತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಪ್ರಕಾರ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

● ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

● ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.

● ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀವು ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತ ದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರು ವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದು ತೀರಾ ಅಗತ್ಯ.

ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬೇಡಿ

ನೀವು ಧೂಮಪಾನಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ಧೂಮಪಾನ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರುವ ನಿಕೋಟಿನ್ ಅಂಶ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಅಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗಿನ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ದೇಹದ ತೂಕ ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು

ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವುಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ, ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ, ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು:

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಅಪಾಯಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ 150/85ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪಿನಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು. ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಅಲ್ಲದೇ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರ ನೆರವು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ

ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಅಡ್ಡಾ ದಿಡ್ಡಿ ಬೆಳೆದಿರುವುದು ಬೇಡ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಆದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಗದಿತ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಸಿದ್ದಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ಪ್ರಕಾರ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿಂದ ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಎ-1 ಅಥವಾ ಎ-1ಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಎ-1 ಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಳೆದ ಎರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಎಷ್ಟಿತ್ತು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಎ-1ಸಿ ಪ್ರಮಾಣ 8ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ನೀವು ಮಧುಮೇಹ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ನೆರವು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣುಗಳ ರಕ್ಷಣೆ:

ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕಾದರೆ, ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು: ರೆಟಿನೋಪತಿ ಇದ್ದದ್ದು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ನೇತ್ರ ತಜ್ಞರು ಫ್ಲೊರೊಸಿನ್ ಅಂಜಿಯೋಗ್ರಾಫಿ ಮಾಡಿ, ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವರು. ಇದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಳೆದು ಹೋದ ದೃಷ್ಟಿ ಮರುಕಳಿಸಬಹುದು, ಮತ್ತೆ ಮುಂದೆ ಆಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಬಹುದು.

ಕಣ್ಣಿನ ಚಲನವಲನ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗಬೇಕಾದರೆ, ಅದು ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಲುಪುವ ಕ್ರೇನಿಯಲ್ ನರಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಆ ನರಗಳಿಗೂ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದೆ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ಯಾರಾಲಿಸಿಸ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕಣ್ಣಿನ ಚಲನೆ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ರೋಗಿಗೆ ಒಂದು ವಸ್ತು ಎರಡು ಕಂಡಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮುಂದೆ ಆಗಲಿರುವ ಅರ್ಧಾಂಗ ವಾಯುವಿನ ಸೂಚನೆಯು ಆಗಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಕೂಡಲೆ ನೇತ್ರ ತಜ್ಞರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗದ ಕಾಳಜಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ:

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿ 3-6 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ

● ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಎ-1ಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆ

● ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಪರೀಕ್ಷೆ

● ದೇಹದ ತೂಕದ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ

● ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಮತ್ತು ಈಸಿಜಿ ಪರೀಕ್ಷೆ

● ಕಿಡ್ನಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ

● ನೇತ್ರ ತಜ್ಞರಿಂದ ರೇಟೈನ್ (ದೃಷ್ಟಿ ಪರದೆ) ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು, ಮಧುಮೇಹ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರ, ಹಾಗೂ ನಿರ್ದೇಶಕರು (ಆಡಳಿತ ಸೇವೆ)
ಕೆಎಲ್ಇ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬೆಳಗಾವಿ - 590 010

ಅತಿಸಾರ

ಅಜ್ಞಾನ, ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊರತೆ, ಅಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಪರಿಣಾಮವೇ ಅತಿಸಾರ. ಇದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಲು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದ ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡದೇ ಇರುವುದು ಕಾರಣ. ಅತಿಸಾರದ ಉಗಮ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ರೋಗಾಣುಗಳು. ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ಇಲ್ಲೊಂದಿಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ...

● ಡಾ|| ಬಿ.ಆರ್.ಸುಹಾಸ್

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಬಾರಿ ಅತಿಸಾರ ಅಥವಾ ಭೇದಿ ಅನುಭವಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆ. ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸುಮಾರು ಐದರಿಂದ ಎಂಟು ಮಿಲಿಯನ್‌ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಾವುಗಳು ಐದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರದಿಂದುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಮೆರಿಕದಂತಹ ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸುಮಾರು ಎರಡು ಲಕ್ಷ ಜನ ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಅತಿಸಾರ ಎಂದರೇನು?

ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಕನೊಬ್ಬನ ಮಲದ ಪ್ರಮಾಣ ದಿನಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂರು ಗ್ರಾಂಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶೇ. 60 ರಿಂದ 85ರಷ್ಟು ನೀರಿನಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಆವೃತ್ತಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿಯಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿಯವರೆಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ನಾರಿನಂಶ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲಿಂಗ (ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮಲಪ್ರಮಾಣ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ), ಸೇವಿಸಿರುವ ಔಷಧಿಗಳು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಒತ್ತಡ ಮೊದಲಾದ ಅಂಶಗಳು ಮಲದ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ಆವೃತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅತಿಸಾರವೆಂದರೆ, ಮಲದ ಪ್ರಮಾಣ ದಿನಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂರು ಗ್ರಾಂಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. **ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಜಲದಂಶ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಾದ ಆವೃತ್ತಿ ಎಂದು ಅತಿಸಾರವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.**

ಅತಿಸಾರವು ತೀವ್ರವಾಗಿರಬಹುದು (Acute), ಇಲ್ಲವೇ ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ್ದಾಗಿರಬಹುದು (Chronic). ತೀವ್ರ ಅತಿಸಾರ ಏಳರಿಂದ ಹದಿನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳವರೆಗಿದ್ದರೆ, ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಅತಿಸಾರ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ವಾರಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.

ತೀವ್ರ ಅತಿಸಾರ : ತೀವ್ರ ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಸೋಂಕು ತರುವ ರೋಗಾಣುಗಳು. ಇದಲ್ಲದೆ, ವಿಷವಸ್ತುಗಳ ಇಲ್ಲವೇ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆ, ಬಹಳ ಕಾಲ ಉಪವಾಸವಿದ್ದು ನಂತರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು, ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಆತಂಕ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳೂ ತೀವ್ರ ಅತಿಸಾರವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು: ಬಹುತೇಕ ಜನರಲ್ಲಿ ಭೇದಿಗೆ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಅಸಮರ್ಪಕ ನೀರು ಸರಬರಾಜು, ಕೊಳಚೆ, ಚರಂಡಿ ನೀರಿನ ವಿಸರ್ಜನೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಕೊರತೆ, ಬಡತನ, ಸುಲಭ ವೈದ್ಯಸಹಾಯ ಸಿಗದಿರುವುದು, ನಿರಕ್ಷರತೆ, ಅಜ್ಞಾನ, ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇವೆ.

ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಮಲದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತಾ ಆಹಾರ, ನೀರನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಮಲವನ್ನು ಮುತ್ತುವ ನೊಣಗಳು ಈ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಮೆತ್ತಿಸಿಕೊಂಡು ಶುದ್ಧವಾದ ಆಹಾರ, ಪಾನೀಯಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಾಗ ಆ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಿ ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದವರಿಗೆ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಕಾಲರಾ ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಮದುವೆ ಸಮಾರಂಭಗಳು, ಜಾತ್ರೆಗಳಂಥ ಅತಿಹೆಚ್ಚಿನ ಜನಸಂದಣಿ ಸೇರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ರೋಗವು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ, ಕಲುಷಿತ ಸೂಜಿಗಳಿಂದ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಏಯ್ಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿರುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಅತಿಸಾರವುಂಟುಮಾಡುವ ಅನೇಕ ರೋಗಾಣುಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಮುತ್ತುತ್ತವೆ. ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ಮುಂದುವರೆಯುವ ಭೇದಿ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ರೋಗದ ಒಂದು ಪ್ರಧಾನ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಜನ ವಾಸಿಸುವ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅಸ್ವಸ್ಥರಿರುವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಮುಂತಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಕೆಲವು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು

ಕಾಲರಾ: ಕಾಲರಾ ರೋಗ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಇದು ವಿಬ್ರಿಯೋ ಕಾಲರೇ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ, ನೀರಿನಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಕರುಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಾಣು ಒಂದು ವಿಷವಸ್ತುವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕರುಳಿನಿಂದ ದ್ರವ ಹಾಗೂ ಲವಣಾಂಶಗಳನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಹೊರಹೋಗಿಸಿ ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.



ಈ ರೋಗ , ಲಕ್ಷಣಗಳೇ ಇಲ್ಲದ ಸೌಮ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಬಹುಬೇಗನೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕೆರಳಿದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಾಳಬಹುದು. ಇದರ ಅಧಿಶಯನ ಕಾಲ ಒಂದರಿಂದ ಐದು ದಿನಗಳು. ಇದರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ (Incubation Period) ವಿಪರೀತ ಭೇದಿಯಾಗುವುದು. ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ ಬೀರುವ, ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ನೀರು ನೀರಾದ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅನ್ನದ ಗಂಜಿಯ ರೂಪದ ನೀರು ಹಾಗೂ ಲವಣಾಂಶಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ನೋವೂ, ಒತ್ತಡವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಿ ನೀರು ಹಾಗೂ ಲವಣಾಂಶಗಳನ್ನು

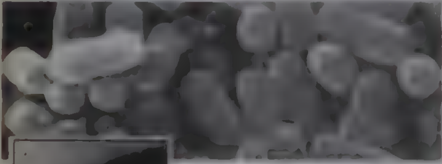


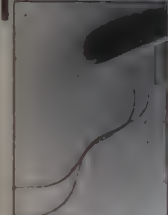
ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ದೇಹವು ನೀರು ಕೊರತೆಗೆ (Dehydration) ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಆಮಶಂಕೆ (Dysentry): ರಕ್ತಸಹಿತ ಹಾಗೂ ಲೋಳೆಯುಕ್ತವಾದ ಭೇದಿಗೆ ಆಮಶಂಕೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಎರಡು ಬಗೆಯ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು, ಶಿಗೆಲ್ಲ **ಡಿಸೆಂಟ್ರಿಯೇ** ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ. ಇನ್ನೊಂದು ಅಮೀಬ, ರೂಪವಿಲ್ಲದ ಇದು ತನ್ನ ಜೀವರಸವನ್ನು ಮುಂಚಾಚಿ ಮಿಥ್ಯಾಪಾದಗಳಿಂದ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ ಇದು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಲೋಳ್ಪದರವನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ರಕ್ತ ಸೇರಿ ಯಕೃತ್ತನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ನಂತರ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಪ್ಲೀಹ (Spleen) ಮತ್ತು ಮಿದುಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೀವು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಕುರುಗಳಾಗಬಹುದು. ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ಲೋಳೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಸಹಿತವಾದ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳೆಸುವುದು, ವಾಂತಿ, ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ ಇದರ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಶಿಗೆಲ್ಲ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಬೇಧಿಸಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಉರಿತವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಭೇದಿಯು ನೀರು ನೀರಾಗಿದ್ದು, ಮಲದ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ, ಲೋಳೆಗಳ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮತ್ತು ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸುವಾಗ ಒತ್ತಡಸಹಿತ ನೋವಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಹಾರ, ನೀರು, ಕಲುಷಿತ ವಸ್ತುಗಳು, ನೊಣಗಳು ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಶಿಗೆಲ್ಲ ರೋಗದಿಂದ ಸಂಧಿವಾತ, ಕಣ್ಣುರಿತ, ನರಬೇನೆ, ಲಾಲಾರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳುರಿತ ಮೊದಲಾದ ಕೆಲವು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಬಹುದು.



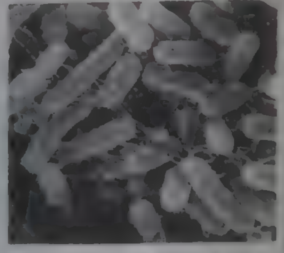




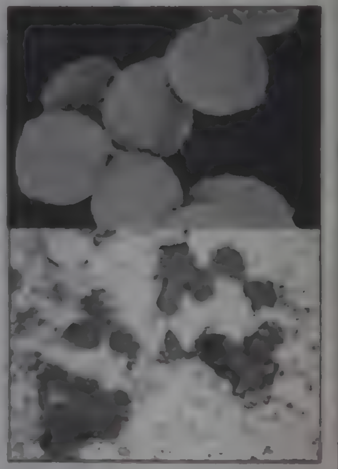
ಇತರ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು

ಎಶ್ಚರೀಶಿಯ ಕೋಲೈ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಅತಿಸಾರವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಭೇದಗಳಿದ್ದು ವಿವಿಧ ಬಗೆಗಳಿಂದ ಭೇದಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಪ್ರಭೇದ ಕಾಲರಾ ರೋಗಾಣುವಿನಂತೆ ವಿಷವಸ್ತುವನ್ನುತ್ಪಾದಿಸಿ, ಕಾಲರಾದಂತಹ ರೋಗವನ್ನೇ ತರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ರೋಗಾಣು ಪ್ರವಾಸಿಗನ ಭೇದಿ (Traveller's diarrhoea) ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ದೇಶದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ದೇಶಕ್ಕೆ ಪ್ರವಾಸ ಹೊರಟಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆ ದೇಶದ ನೀರಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಭೇದಿಗೆ ಈ ಹೆಸರು. ಆ ದೇಶದ ಜನರು ಅದೇ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ಈ ರೋಗಾಣುಗಳಿಗೆ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶದ ಜನರು ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿಯಿತ್ತಾಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಾಣುವಿನ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಭೇದ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವಂಥ ಕರುಳುರಿತವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ್ಲ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಅತಿಸಾರವುಂಟು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸಾಲ್ಮೋನೆಲ್ಲ ಟೈಫಿ ಎಂಬುದು ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಜ್ವರ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಉಳಿದ ಎರಡು ಸಾವಿರ ಪ್ರಭೇದಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ರೋಗಾಣು ಭೇದಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದು, ಮಾಂಸ, ಹಾಲು, ಮೊದಲಾದ ಪಶುಜನ್ಯ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದು ಆಹಾರನಂಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಲಾಸ್ಟ್ರಿಡಿಯಂ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಕೂಡ ಅತಿಸಾರವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿನ ಪ್ರಭೇದಗಳು ಸೌಮ್ಯ ರೂಪದ ಭೇದಿಯನ್ನೂ ತೀವ್ರತರವಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವಂಥ ಭೇದಿಯನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ತೀವ್ರ ರೂಪದ ರಕ್ತ ಬೇಧಿಗೆ ಪಿಗ್‌ಬೆಲ್ ಎಂದೂ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವಲ್ಲದೆ ಕ್ಯಾಂಪೈಲೋಬ್ಯಾಕ್ಟರ್, ಯರ್ಸೀನಿಯ ಮುಂತಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳೂ ಭೇದಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

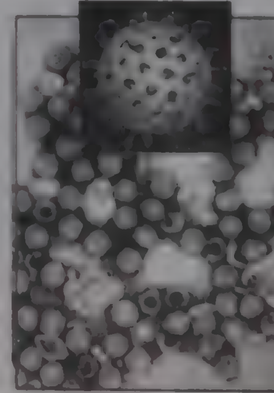


ನಂಜಿನಾಹಾರ : ಅತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯವಾದ ತೊಂದರೆ ಎಂದರೆ ಆಹಾರನಂಜು (Food Poisoning). ಆಹಾರವು ಕಲುಷಿತವಾಗುವುದರಿಂದ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಬಹಳ ಕಾಲ ಅಥವಾ ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೆಯೇ ಇಟ್ಟು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ನಂಜಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಬೆಳೆದು ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಭೇದಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳೆಸುವುದು, ವಾಂತಿ ಜ್ವರ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ನಂಜಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಸಾಲ್ಮೋನೆಲ್ಲ ರೋಗಾಣು.



ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಶುಜನ್ಯ ಆಹಾರಗಳಾದ ಹಾಲು, ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ ಮೊದಲಾದುವುಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಆಹಾರನಂಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಮತ್ತೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಸ್ಟೆಫೈಲೋಕಾಕಸ್. ಇದೂ ಕೂಡ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಮೂಲಕ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ರೋಗಿಗಳ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ, ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಕುರುಗಳು, ಕೀವುಗಳು ಈ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನುಳ್ಳ ರೋಗಿಗಳು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆಹಾರ ನಂಜನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಶೈತ್ಯೀಕರಣ ಯಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ (Refrigerators) ಆಹಾರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಡಬೇಕು, ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದಾಗಲೇ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಲನ್ನು ಪಾಶ್ಚರೀಕರಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು.

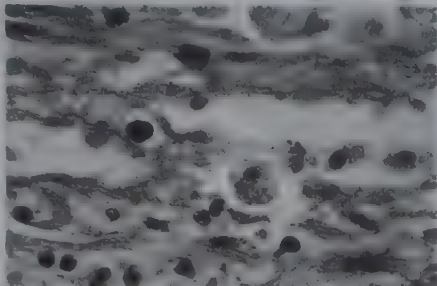


ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ: ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಂತೆ ವೈರಸ್‌ಗಳೂ ಅತಿಸಾರವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ರೋಟಾವೈರಸ್ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು. ಇದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರವುಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಾಣು. ಇದು ಮಲದಿಂದ ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಂಡು ಆಹಾರಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತದೆ

ಇತರ ರೋಗಾಣುಗಳು: ಎಂಟಮೀಬ ಆಮಶಂಕೆಯುಂಟು ಮಾಡುವಂತೆ ಜಿಯಾರ್ಡಿಯ

ಎಂಬ ಪರಾವಲಂಬಿ ಜಿಯಾರ್ಡಿಯಾಸಿಸ್ ಎಂಬ ರೋಗವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ ಅತಿಸಾರ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ನೀರು ನೀರಾದ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಯ ಭೇದಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರಗದೆ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುರಿಂದ ಮಲವು ಅಂಟು ಅಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇತರ ಕಾರಣಗಳು: ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯಾದರೂ ಭೇದಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜೀವನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತದೆ.



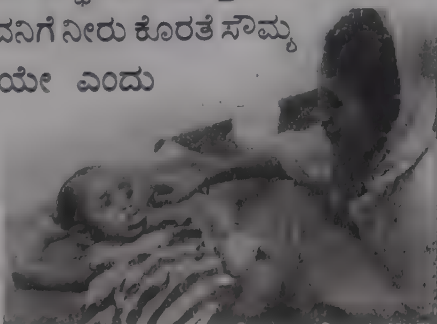
ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಅತಿಸಾರದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಇದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ನೈಯಾಸಿನ್ ಎಂಬ 'ಬಿ' ಗುಂಪಿನ ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುವ ಪೆಲ್ಲಾಗ್ರ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ. ದಡಾರ ಎಂಬ ಸೋಂಕು ರೋಗದಲ್ಲೂ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ , ಅತಿಸಾರ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅತಿಸಾರ: ಅತಿಸಾರ ವಾರಗಟ್ಟಲೆ ಇಲ್ಲವೇ ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಮುಂದುವರೆದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅತಿಸಾರವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ವಾರಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲವಿದ್ದರೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅತಿಸಾರವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಒತ್ತಡ, ಕರುಳುಬೇನೆ (Irritable bowel syndrome) ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿರದೆ, ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಬರುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಭೇದಿ ಅಥವಾ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸಿದಂತಿರುವುದು, ಎದೆಯುರಿ ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಒಂದು ಕಾರಣ.

ಕರುಳಿನ ಉರಿತವುಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅತಿಸಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಅರ್ಬುದ(ಕ್ಯಾನ್ಸರ್)ದಲ್ಲಿ ನೀರು- ನೀರಾದ ರಕ್ತಸಹಿತ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಾನನ ಕಾಯಿಲೆ ಹಾಗೂ ಹುಣ್ಣು ಸಹಿತ ಕರುಳುರಿತ (Ulcerative Colitis) ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು. ಸ್ಪ್ರೂ, ಸೀಲಿಯಾಕ್ ಕಾಯಿಲೆ ಮೊದಲಾದ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೀರಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ ಉರಿತದಿಂದ ಅದರ ನಾಳದ ತಡೆಯಾಗಿ ಅದರ ಸ್ರವಿಕೆ ಕರುಳಿಗೆ ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ಹೀರಲ್ಪಡದೆ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬು ಸಹಿತವಾದ ಇಂಥ ಭೇದಿಗೆ ಸ್ಟಿಯಟೋರಿಯ (Steatorrhoea) ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕುಂಠಿತತೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ದುರ್ಬಲತೆ ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ನೀರು ಕೊರತೆ (Dyhydration)

ಅತಿಸಾರದ ಮುಖ್ಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ ನೀರು ಕೊರತೆ. ನೀರು ಹಾಗೂ ಲವಣಾಂಶಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ರೋಗಿ ಆ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ಅತಿಸಾರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅವನಿಗೆ ನೀರು ಕೊರತೆ ಸೌಮ್ಯ ವಾಗಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ತೀವ್ರವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಅದರಂತೆ ಬೇಗನೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ತೀವ್ರ ನೀರುಕೊರತೆ ಮುಂದುವರೆಯಲುಬಿಟ್ಟರೆ ರೋಗಿ ಸಾಯಲೂಬಹುದು.



ಅತಿಸಾರದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅನೇಕ ಜನರು ಅತಿಸಾರವೆಂದ ಕೂಡಲೇ ಗಾಬರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅತಿಸಾರ ಗಾಬರಿ ತರುವಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಆದರೂ, ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿದ್ದು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಆರಂಭಿಸಬಹುದು. ಅದು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾರಂಭಿಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ತೀವ್ರ ನೀರು ಕೊರತೆಯಾದಾಗ ರೋಗಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಿಸಿ ಬೇಗನೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಲ್ಪಕಾಲದ ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಸೋಂಕುರೋಗ ಗಳೇ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಅತಿಸಾರದ ಕಾರಣವನ್ನು ಮಲಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಮೊದಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಾಲರಾ ರೋಗಾಣುವನ್ನು ಹ್ಯಾಂಗಿಂಗ್ ಡ್ರಾಪ್ ಎಂಬ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಅಗತ್ಯ.

ಪುನರ್ಜಲೀಕರಣ (Ryhydration)

ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ ಪುನರ್ಜಲೀಕರಣ, ಅಥವಾ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಜಲವನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪುನಃ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಅತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಗೂ ಲವಣಾಂಶಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆಯಾದರೂ, ಶರ್ಕರ, ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು, ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀರು, ಶರ್ಕರ, ಮತ್ತು ಲವಣಾಂಶಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಸಾರವನ್ನು ಜಲರೂಪದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಸುವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ನೀರು ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸೌಮ್ಯ ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದವರಲ್ಲಿ ಶೇ.90 ರಷ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀರು ಕೊರತೆಗೊಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶೇ. 8-10ರಷ್ಟು ಸೌಮ್ಯ ನೀರು ಕೊರತೆಗೊಳಗಾಗು ತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಶೇ.ಒಂದರಷ್ಟು ತೀವ್ರ ನೀರು ಕೊರತೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲನೆಯ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಎಳನೀರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಗಂಜಿ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಮಗು ವಾದರೆ ಚಮಚೆಯಿಂದ ಗುಟುಕು- ಗುಟುಕಾಗಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಕೊಡಬೇಕು. ಅನೇಕರು ಆಹಾರ ನಿಷೇಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡದೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಸೌಮ್ಯವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಭೇದಿ, ವಾಂತಿ ಗಳು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತವೆ. ತಾಯಿಗೆ ನೀರುಕೊರತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಅರಿವಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಅವು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿವೆಯೇ ಎಂದು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಓ.ಆರ್.ಎಸ್ ದ್ರಾವಣ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. 6-8 ಚಮಚೆಗಳಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚೆ ಉಪ್ಪನ್ನೂ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಸಬಹುದು.

ಅತಿಸಾರವು ಮುಂದುವರೆದರೆ ಇಲ್ಲವೇ ನೀರು ಕೊರತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಿರುವ ಪ್ರಮಾಣದ ಲವಣಾಂಶಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಮೌಖಿಕ ಪುನರ್ಜಲೀಕರಣ ಲವಣಗಳ (Oral Rehydration Salt O.R.S) ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ಈ ಮಿಶ್ರಣದ ಪೊಟ್ಟಣಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲೂ, ಉಪಕೇಂದ್ರ ಗಳಲ್ಲೂ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲೂ ಉಚಿತವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಬಳಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮಿಶ್ರಣಗಳು ವಿವಿಧ ಹೆಸರುಗಳಡಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ, ಒಂದು ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಯುವ

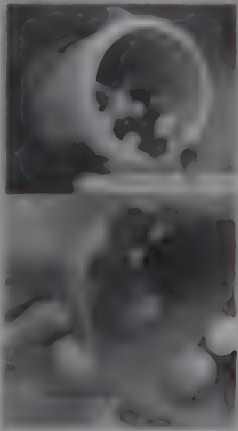
ಹಾಗೆ ಕಲಕಬೇಕು. ವಯಸ್ಕರಾದರೆ ತಮಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಮಗುವಿಗಾದರೆ, ಚಿಕ್ಕ ಗುಟುಕುಗಳಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಕುಡಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ವಾಂತಿಯಾದರೆ, ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕುಡಿಸದೆ, ನಂತರ ಮತ್ತೆ 2-3 ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ಕಿ.ಗ್ರಾಂಗೆ75 ಮಿ. ಲೀಯಷ್ಟು ಓ.ಆರ್.ಎಸ್ ಕುಡಿಸಬೇಕು.



ನೀರು ಕೊರತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಾಯವಾದರೆ, ನೀರು ಕೊರತೆ ರಹಿತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವ ಮಗುವಾಗಿದ್ದರೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮುಂದುವರೆಸಬಹುದು. ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡದ, ಆರು ತಿಂಗಳ ಒಳಗಿನ ಮಗುವಾಗಿದ್ದರೆ, 100-200 ಮಿ.ಲೀನಷ್ಟು ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರನ್ನೂ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಹೊಸ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕು.

ತೀವ್ರ ನೀರು ಕೊರತೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ರೋಗಿಯನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಿಸಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅವರ ಡ್ರಿಪ್ ಮುಖಾಂತರ ಪುನರ್ಜಲೀಕರಣ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಪುನಃ ಕುಡಿಯುವಂತಾದಾಗ, ಓ.ಆರ್.ಎಸ್ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂದುವರೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀವನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳು (Antibiotics): ಅತಿಸಾರದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧಿಗಳ ಪಾತ್ರ ಕಡಿಮೆ. ಅತಿಸಾರ ಯಾವ ರೋಗದಿಂದುಂಟಾಗಿದೆ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿಯಾದಾಗ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಾಲರಾ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್ ಔಷಧಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆಮಶಂಕೆಯಾದಾಗ, ಶಿಗೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅಮೀಬ ಎರಡಕ್ಕೂ ಮಾರಕವಾದಂಥ ಸಂಯುಕ್ತ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಾರ್‌ಫಾಕ್ಸಸಿನ್ ಹಾಗೂ ಟೆನಿಡಜೋಲ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧಿಗಳು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಕೊಂದು ರೋಗದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.



ಚಲನೆ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು (Antimotility drugs): ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಕರುಳಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸಿ ಭೇದಿ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತವೆ. ಬೇಗನೆ ಭೇದಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರಿಂದ ಇವು ರೋಗಿಗೆ ಬಹು ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ರೋಗಿಗಳು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳದೆಯೇ ಇವನ್ನು ಬಳಸುವುದೂ ಉಂಟು. ಆದರೆ ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಇವು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸೊಂಕು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಇವನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ, ಕರುಳಿನ ಚಲನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿ , ರೋಗಾಣುಗಳು ಕರುಳಿನಲ್ಲೇ ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಇನ್ನಷ್ಟು ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವನ್ನು ಕೇವಲ ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬೇರಿಯಂ ಎಂಬ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಎನಿಮಾದಂತೆ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿಗೆ ಹಾಯಿಸಿ, ಕ್ಷ- ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಚಿತ್ರ ತೆಗೆಯುವುದು, ಒಳದರ್ಶಕ(Endoscope)ಗಳಾದ ಸಿಗ್ಮಾಯ್ಡೋಸ್ಕೋಪ್, ಕೊಲೋನೋಸ್ಕೋಪ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು, ಮೊದಲಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳಾದ ಕರುಳಿನ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅತಿಸಾರವೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಸ್ರವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ಔಷಧಿಗಳು (antisecretory drugs) ಅಂಥ ಒಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮ. ಸಲ್ಫೋಸಾಲಜೀನ್ ಮೊದಲಾದ ಇಂಥ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕ್ರಾನನ ಕಾಯಿಲೆ, ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣುರಿತ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಂತೆ ಕರುಳಿನ ಉರಿತ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್‌ಗಳನ್ನೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅತಿಸಾರದ ನಿಯಂತ್ರಣ: ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದಾದರೂ ಯಾರೂ ಇದಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ರೋಗ ಹರಡುವ ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು. ಅಜ್ಞಾನ, ನಿರಕ್ಷರತೆ, ಬಡತನ ಮೊದಲಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಿಡುಗುಗಳೇ ಹೊರತು ಚಿಕಿತ್ಸಾವಿಧಾನದ ಕೊರತೆಯಲ್ಲ. ಅತಿಸಾರನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

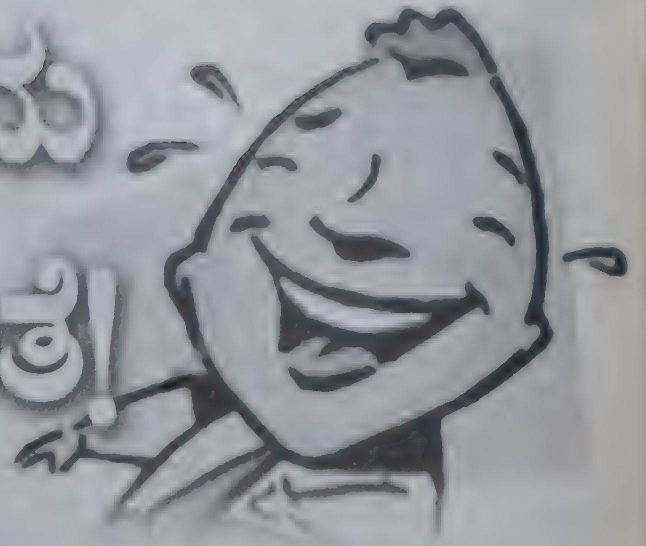
- **ಶೌಚಾಲಯಗಳು:** ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಗೂ ಒಂದು ಶೌಚಾಲಯ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಇದರಿಂದ ಅತಿಸಾರವನ್ನು ಅರ್ಧದಷ್ಟಾದರೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಶೌಚಾಲಯಗಳಿರುವುದೆಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಅವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಡುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬಾರದೆಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈಕಾಲು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ಕೈಕಾಲು ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ಉತ್ತಮ ನೀರು ಸರಬರಾಜಾಗಬೇಕು.
- ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಡಿಸುವಾಗ ಸೌಟು, ಚಮಚೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.
- ನೊಣ, ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಡಿ.ಡಿ.ಟಿ ಮುಂತಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ಕಸವನ್ನು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಹಾಕುವದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.



- ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಾರುವುದಾಗಲೀ ತಿನ್ನುವುದಾಗಲೀ ಮಾಡಬಾರದು. ಮಗುವಿಗೆ ಶೀಶೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬಾರದು. ಲೋಟ, ಚಮಚೆ ಬಳಸಬೇಕು.
- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದಡಾರದ ಲಸಿಕೆ ಅತಿಸಾರವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- **ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ:** ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದುದೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ. ಅತಿಸಾರ, ಅದರ ಕಾರಣಗಳು, ರೋಗಗಳು ಹರಡುವ ವಿಧಾನಗಳು, ನೀರುಕೊರತೆ, ಓ. ಆರ್. ಎಸ್ ಬಳಸುವಿಕೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಜನರಲ್ಲಿ ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ●



ನಗುವೆಂಬುದು ನವರತ್ನಗಳಂತೆ!

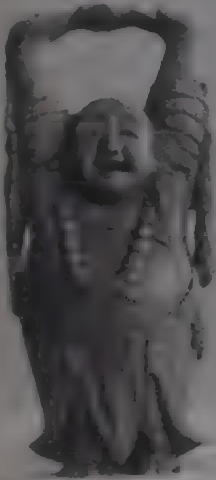


ನಗುವುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಗೆಪಾಟಲಿಗೀಡಾಗುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಯಾರೂ ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ, ಹಾಯಾಗಿ ನಗುವುದರಿಂದ ಏನಾದರು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಯೇ ಹೊರತು, ಏನನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಗುವಿನಿಂದ ನಾವು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದರೆ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಚಿಂತಾಗ್ನಿ ಹಾಗೂ ನಿರಾಸೆಯನ್ನು.

ನಾವು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಇದುವರೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ನಕ್ಕಿದ್ದೇವೆಂಬುದನ್ನು ಲೆಕ್ಕವಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನಕ್ಕ ಪ್ರತಿ ಸಾರಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಲಾಭಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಂತೂ ನಿಜ. ನಾಲ್ಕು ಜನ ಒಂದೆಡೆ ಬೆರೆತು ನಗುವ ಸಮಯದಿ ಮೊಗ್ಗುಗಳು ಅರಳುತ್ತವೆ, ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ಬೆಳದಿಂಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬೆಳಕನ್ನು ಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ, ನಗುವ ಪ್ರತಿಮುಖದಲ್ಲೂ ಮುದ್ದು ಮಗುವಿನ ಮುಗ್ಧತೆಯಿರುತ್ತದೆ.



ಇಂಥ ನಗುವೆಂಬುದು ಮನುಷ್ಯರ ಪಾಲಿನ ವರ, ಮನಸ್ಸಿನ ಅಂತರಾಳದ ಬೇಗುದಿಯನ್ನು ತಣಿಸುವ ಇಂಚರ.....!



ನಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇದುವರೆಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು, ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿರುವ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಗುವನ್ನು ಒಂದು ಅಸಾಧಾರಣ ಸ್ಥಿತಿಯೆಂದು ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಿಂತಜಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಲಾಗದೆ ನಗುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಲಸಾಧ್ಯವಾದಂತಹ ಸಂತೋಷ ಸ್ಥಿತಿ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ. ನಾಟಕೀಯವಿಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನಕ್ಕಾಗ ಮಾತ್ರ ಆನಂದ ಹೊಂದಬಹುದು. ಆ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಿರಭಾಗ ನೆಟ್ಟಗೆ ಬಿಗಿದಂತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿದಂತಿರುತ್ತದೆ. ನರಗಳು ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದಂತಗಳೆಲ್ಲಾ ಕಾಣಿಸುವಂತೆ ಬಾಯಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೊರಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಹಾಸ್ಯ ತರಂಗಗಳು ಊರ್ಧ್ವ ಮತ್ತು ಅಧೋಮುಖಿಯಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊದಲು ಗಲ್ಲವನ್ನು ಸೋಕಿ ಅಲ್ಲಿ ಎರಡಾಗಿ ಸೀಳಿ ಕೆನ್ನೆಗಳನ್ನಾವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣೆಡೆಗೆ ಶರವೇಗದಿ ಧಾವಿಸಿ ಉಬ್ಬಿದಂತಾಗಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲಿನ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗು ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಡಯಾಫ್ರೇಮ್‌ಗಳಂತೆ ಆಡಿಸಿ, ಕಿವಿಗಳೊಳಗೆ ನುಸುಳಿ ಸರ್ರನೆಯ ತರಂಗಗಳನ್ನೆಬ್ಬಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ನೆತ್ತಿಯ ಸುರುಳಿಗಳಲ್ಲಿ, ರೆಪ್ಪೆಗಳ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಜೀವಾಣುಗಳನ್ನು ಕುಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕತ್ತಿನ ಕೆಳಭಾಗದ ಎದೆ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಕದಲಿಸಿ, ಹೃದಯ ಗೂಡುಕಪಾಟುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ನರಗಳಿಗೆ ಕರುಳುಗಳಿಗೆ ಕಚಗುಳಿಯನ್ನಿಡುತ್ತದೆ. ಕುಣದಾಡುತ್ತಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಪ್ಪಳಕ್ಕೆ ಹೃದಯವು ಚುರುಕಿನಿಂದ ಮಿಡಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತ ಪ್ರಸರಣತೆಯು ಶರವೇಗದಲ್ಲಿ ಧಾವಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರಭಾವ ಮುಖದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎದ್ದುಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ನಗುವಿನ ರಭಸಕ್ಕೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ಬಂದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮೂಗು ಸೋರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಬಿದ್ದು ಬಿದ್ದು ನಗುವವರನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನೋಡಿ. ಅವರು ಬಿದ್ದು ಬಿದ್ದು ನಗುವಾಗ ಮತ್ತು ಕರುಳು ಕಿತ್ತು ಬರುವಂತೆ ರೋಧಿಸುವಾಗ ಅವರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಛಾಯೆಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇವೆರಡಕ್ಕೂ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆ. ಆದರೂ ನಗು ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಗೇರಿದಾಗ ಅಳುವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾದ ಸಾಕಷ್ಟು ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ. ''ನಕ್ಕರೂ, ಅತ್ತರೂ ಬರುವುದು ಕಣ್ಣೀರೆ ಆದರೂ, ಅದರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲೇನಿದೆಯೋ ತಿಳಿದುಕೊ'' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಕವಿಯೊಬ್ಬರು.

ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಟಾನಿಕ್:

ಮನುಷ್ಯನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ನಗುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾದ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಔಷಧಿ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಘಂಟಾಘೋಷವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು.

ನಗುವಿನಲ್ಲೂ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಕೆಡುಕುಂಟುಮಾಡುವ ಕೆಟ್ಟ ಲಕ್ಷಣವೊಂದಿದೆ. ''ಸಾಕಪ್ಪ ಸಾಕು, ಇನ್ನು ನನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಾಗೊಲ್ಲ ಕಣಯ್ಯ.... ಯಪ್ಪ... ಸತ್ತೇ ಹೋಗ್ತೀನೇನೋ ಅನಿಸ್ತಿದೆ ಕಣಯ್ಯ.... ಹ್ಹ....ಹ್ಹ....'' ಎಂದನಿಸುವ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಅಪೂರ್ವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಗುವಿನಲ್ಲಿದೆ.



ಮನುಷ್ಯನು ಮನಸಾರೆ ಅನುಭವಿಸುವ ಅನುಭೂತಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ನಗುವೆಂಬುದು ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದದ್ದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ''ನಗು ಎಂಬುದು ಒಂದು ಮಾಯಾಜಾಲದಂತೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಕೇಂಬ್ರಿಡ್ಜ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ತಜ್ಞ

(77ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)



ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

• ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಸುರೇಖಾ, ಬಳ್ಳಾರಿ

■ ವಯಸ್ಸು 25, 8ನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮಗು ಜನಿಸಿದೆ. ಮುಂದಿನ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಅಂತರ ಹೊಂದಲು ಕಾಪರ್-ಟಿ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತವೆ? ಸಮಾಗಮದ ಬಳಿಕ ಯೋನಿ ಉರಿತ ಇರುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಬಿಬಿಟಿ ಮೆಥಡ್ ಅನುಸರಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಕಾಪರ್-ಟಿಯಿಂದ ಏನ್ಲಾದರೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆಯೆ?

● ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮಗು ಜನಿಸಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಸಿರುವಿರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮುಂದಿನ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಅಂತರವಿರಲೇಬೇಕು. ಕಾಪರ್-ಟಿ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ. ಕಾಪರ್-ಟಿಯಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀವು ಆಗಾಗ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವೇನಾದರೂ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಕಾಪರ್-ಟಿ ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬಿಬಿಟಿ ಮೆಥಡ್‌ಗೂ ಯೋನಿ ಉರಿತಕ್ಕೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಯೋನಿ ಉರಿತಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ

ಎಸ್.ಪಿ., ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

■ ವಯಸ್ಸು ನಮೂದಿಸಿಲ್ಲ, ನಾನು ಓದಲು ಕುಳಿತಾಗ ಹಾಗೂ ಫ್ಯಾನ್ ಇರುವಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ಕಣ್ಣುರಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಉರಿಯಲು ಕಾರಣವೇನು ತಿಳಿಸಿ. ನನ್ನ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ: ನನಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿದ ಹಾಗೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಎದೆಯ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಒಂದೇ ಸಲ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಎಡಗಡೆಗೆ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಬಲಗಡೆಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ.

● ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಇಲ್ಲವೇ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೌತೆಕಾಯಿಯ ತುಂಡನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಫ್ಯಾನಿನ ಕೆಳಗಡೆಯೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದೇ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಓದಲು ಕುಳಿತಾಗ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಅತಿ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಓದುವುದು ಬೇಡ. ಓದಲು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಮುಂಚೆ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಫ್ಯಾನ್ ಗಾಳಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಬಿಸಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹಾಗಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಫ್ಯಾನಿನಡಿ ಹೆಚ್ಚು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿದ ಹಾಗಾಗುವುದು ಬಹುಶಃ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತದ (ಅಸಿಡಿಟಿ) ತೊಂದರೆಯಿಂದಾಗಿ ಇರಬಹುದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಜೀರಿಗೆ ರಸಾಯನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರೂ ಬೇಡ

■ ವಿವಾಹಿತೆ. ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿದೆ. ನನ್ನ ಹಾಗೂ ಗಂಡನ ನಡುವೆ ಸಾಮರಸ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ತುಂಬಾ ಸಾರಿ ದೂರವಾಗಿ ರಾಜಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಂದರೆ ಎದುರಿಸದೆ ಮಾನಸಿಕ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಗಂಡ ನನ್ನ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ತವರುಮನೆಗೆ ಹೋಗಲು ನನಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ನಾನು ಹಾಗೂ ಮಗು ಸೇರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಶ್ರಮವಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಗಂಡನೊಂದಿಗೆ ರಾಜಿಯಾಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿನ ಭವಿಷ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲಾದರೂ ಇಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪತಿಯೊಟ್ಟಿಗೆ ಬದುಕು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಂಗಲಿ ಸೇವಾಶ್ರಮದಂತಹ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೇ ನೀವು ಒಂದು ಬಾರಿ ವನಿತಾ ಸಹಾಯ ವಾಣಿಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅವರು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮಗಂಡನನ್ನು ಕರೆಸಿ ಅವರು ಬುದ್ಧಿವಾದ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಮಾತಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಕೊಟ್ಟು ಸರಿಹೋಗಲೂಬಹುದು.

ಮಹೇಶ್, ಹೊಸಪೇಟೆ

■ ವಯಸ್ಸು 18, ನನಗೆ ತುಂಬಾ ದಿನಗಳಿಂದ ತಲೆಗೂದಲು ವಿಪರೀತ ಉದುರುತ್ತಿದೆ. ತಲೆಯ ಸ್ವಲ್ಪಭಾಗ ಬೋಳಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಕಬ್ಬಿಣ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ. ಆದರೂ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ದಪ್ಪನೆಯ ಕೂದಲುಗಳಿವೆ, ಶೇವಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಒಂದೆರಡು ದಿನದಲ್ಲಿ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ ತಿಳಿಸಿ.

● ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿದೆ. ಕೂದಲು ಬರಬೇಕಾದೆಡೆಗೆ ಬಾರದೇ ಅಂದರೆ ತಲೆಗೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿದ್ದು ಮುಖದಲ್ಲಿ ಬೇಡವಾದಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬರುತ್ತಿವೆ. ತಲೆಯ ಕೂದಲಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನೀಲಿಭೃಂಗಾದಿತೈಲವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ. ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಇಲ್ಲವೇ ಮೂರು ಬಾರಿ ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ತಲೆಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಬಳಕೆ ಬೇಡ. ಬಗೆಬಗೆಯ ಶಾಂಪೂಗಳ ಬಳಕೆ ಕೂಡ ಬೇಡ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು ಬಳಸಿ. ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಇನ್ನು ಮುಖದ ಕೂದಲಿಗೆ ಶೇವಿಂಗ್ ಮಾಡದೇ ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲ.

ಎಸ್.ಎಸ್., ಭದ್ರಾವತಿ

■ ನನ್ನ ಸಂಬಂಧಿಕರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಪಾಸಿಟಿವ್ ಎಂದು ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಿಳಿದಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದೂವರೆ ತಿಂಗಳಿನಿಂದಲೇ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸದೆ ಹೊರಗಿನ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಮಗುವಿಗೆ 6 ತಿಂಗಳು (6 ಕಿಲೋ ತೂಕ ಇದೆ) ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ. ಅವರು ರಾಗಿ ಮಾಲ್ಟ್, ಅಕ್ಕಿ, ಬೇಳೆ, ಸೊಪ್ಪನ್ನೂ ಬೇಯಿಸಿ ಅದರ ತಿಳಿರಸ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮೈಗೆ ಕೆಂಪು ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಆಗಿದ್ದವು. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಅಲರ್ಜಿಯೆಂದು ಹೇಳಿ ಮುಲಾಮು ಕೊಟ್ಟರು. ಈಗ ಸ್ವಲ್ಪ ವಾಸಿಯಾಗಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರದಿಂದಾಗಿ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗಿರಲಾರದು. ಬೇರೆ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರಬಹುದು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನ, ಬೇಳೆ, ಸೊಪ್ಪು ಇವುಗಳ ರಸ ಕುಡಿಸಲಿ. ರಾಗಿ ಮಾಲ್ಟ್ ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಾವು ಯಾವ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ನೀಡುತ್ತೇವೋ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಶನ್ ನೀಡುತ್ತೇವೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಆ ಮಗುವಿಗೂ ಕೊಡಬೇಕು. ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಬೆಳೆಯಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೀತಿ, ಕಾಳಜಿ ಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಇರುವಿಕೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ದಾವಣಗೆರೆ

■ ವಯಸ್ಸು 19, ಎರಡು ವರ್ಷದಿಂದ ನನಗೆ ಮೂಗು ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು ಬಳಸುತ್ತೇನೆ ಆದರೂ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಹಿಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇದೆಯೆ? ಆಗಾಗ ತಲೆನೋವು ಕೂಡ ಬರುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ನೀವು ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ತಾಲೀಸಾದಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ದಶಮೂಲಾರಿಷ್ಟವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಕೂಡ ತುಂಬ ಉತ್ತಮವಾದುದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಿಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಂಶ ಎಷ್ಟಿದೆ ಯೆಂಬುದನ್ನು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು ಬಳಸಿ.

ಎಸ್.ಎಂ. ದಾವಣಗೆರೆ

■ ವಯಸ್ಸು 20, ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಮದುವೆಯಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಡ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಒಂದು ಸಲ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದಾಗ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ರಕ್ತ ಒಂದೇ ಗ್ರೂಪ್ (O+) ಇರುವುದು ತಿಳಿಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಮಕ್ಕಳಾಗಲು ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಯಾದೀತೆ? ನನ್ನ ಸಂದೇಹ ನಿವಾರಿಸಿ.

● ಇಬ್ಬರ ರಕ್ತದ ಗುಂಪು ಒಂದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಾಗಲು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಸಂದೇಹ ಬೇಡ.

ಬಿಡಿಪಿ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ

■ ವಯಸ್ಸು 24, ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಕೈ ನಡುಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಓದಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಬರೆಯಲೂ ಆಗುವು ದಿಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯೂ ಬಾರದು, ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಇದ್ದೂ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೋಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.

● ನಿಮಗೆ ಆತಂಕದಿಂದಾಗಿ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆ ಬೆಳೆಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನದಿಂದಿರುವುದು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ತಂತಾನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಬಾರಿ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದೂ ಒಳ್ಳೆ ಯದು. ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಸಾರಸ್ವತಾರಿಷ್ಟವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಎಸ್.ಟಿ.ಎಸ್., ಊರು ಬೇಡ

■ ನನಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಇದೆ. ಇದರ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಔಷಧಿ ಇವೆಯೆ? ಇದ್ದರೆ ಅವಾವು, ಎಷ್ಟು ಖರ್ಚು ಬರುತ್ತದೆ ತಿಳಿಸಿ.

● ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ.ಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶಮಾಡುವ ಔಷಧಿಗಳು ಇಲ್ಲವಾದರೂ ಭಾಗಶಃ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ವೈರಸ್ ನಿರೋಧಕ ಮತ್ತು ಜೀವಿರೋಧಕ ಔಷಧಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸೋಂಕು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿ ಕೆಲವು ವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬದುಕಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯೂ ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವಲ್ಲವೇ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಕೂಡ ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೇ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಏಡ್ಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಂಸ್ಥೆ ದೂರವಾಣಿಯ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕೂಡ ಜಾರಿ ಮಾಡಿದೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿರುವ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳ ಬಗೆಗೆ ವಿವರಣೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಔಷಧಿಗಳು ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಯವಾದ್ದರಿಂದ ಉಚಿತವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಕಡೆಗೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಎಸ್‌ಜೆ, ಗುಲಬರ್ಗಾ

■ ವಯಸ್ಸು 21, ನಾನೊಬ್ಬ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿ. ಪುರುಷರನ್ನು ಕಂಡಾಗ ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಬೇಕೆಂಬ ಕಾತುರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಉಂಟೆ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಮನೋವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಪಡೆಯಿರಿ. ಸಲಿಂಗ ಕಾಮದಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ಬರಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಇದು ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಲ್ಲ. ದೃಢ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿ ಇಂದಿನಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರು ಬೇಡ

■ 28ರ ಯುವತಿ. ನನಗೆ ನನ್ನ ಲಿಂಗದ ಬಗ್ಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ನಾನು ಗಂಡಾಗ ಬಯಸಿದ್ದೇನೆ. ಚಿಕ್ಕವಳಿದ್ದಾಗಿನಿಂದಲೂ ನನಗೆ ಇದೇ ಅಭಿಲಾಷೆ ಇದೆ. ನನ್ನದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷನೊಬ್ಬನ ಪರಿಚಯವಾಗಿದೆ. ಆತನಿಗೂ ನನ್ನದೇ ಸಮಸ್ಯೆ. ಅವನು ಹೆಣ್ಣಾಗಬಯಸಿದ್ದಾನೆ. ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಿಂಗಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಪ್ಪಿಗೆಯೂ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ನನ್ನದೇ ವಯಸ್ಸು ರಕ್ತದ ಗುಂಪು, RH ಟೈಪ್ ಹೊಂದಿರುವ ಪುರುಷಾಂಗವನ್ನು ನನಗೆ ಕಸಿ ಮಾಡಬಹುದೆ? ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪುರುಷನಾಗಬಹುದೆ? ಹಾಗೆಯೇ ನನ್ನ ಸ್ತ್ರೀ ಲೈಂಗಿಕಾಂಗಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಆತನಿಗೆ ಕಸಿ ಮಾಡಿ ಹೆಣ್ಣಾಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿ.

● ಲಿಂಗ ಬದಲಾವಣೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೇವಲ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧ ವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ ಅಧಿಕ ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅದು ಅತ್ಯಂತ ದುಬಾರಿಯಾದುದು. ನಿಮಗಾಗಲೀ ಮತ್ತು ನೀವು ತಿಳಿಸಿದ ಪುರುಷನಿಗಾಗಲೀ ಬೇಕಾದುದು ಲಿಂಗ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆ. ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಲಿಂಗಬದಲಾ ವಣೆಯ ಬಗೆಗೆ ಚಿಂತಿಸದೇ ಈಗಿರುವುದನ್ನೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ಮನೋ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಅವರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಡೆಯಿರಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಸೋಗೇಪುರ

■ ವಯಸ್ಸು 21, ಸುಮಾರು 5 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ವೃಷಣದಲ್ಲಿ ಬಲಭಾಗದ ಬೀಜಕ್ಕೆ ಅಂಟಿದಂತೆ ಒಂದು ಬೀಜ ಇದೆ. ಅದು ಆಗಾಗ ನೋಯು ತ್ತದೆ. ಇದೇಕೆ ಅಂತ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಒಂದು ಬಾರಿ ಯೂರಾಲಾಜಿಸ್ಟ್‌ರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆ ಯಿರಿ.

ಮೂರ್ತಿ, ನಿಲಸೋಗೆ

■ ನನಗೆ ಸುಮಾರು 3 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕೆಳ ತುಟಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಳುಪಾಗಿದೆ. ಇದು ತೊನ್ನಲ್ಲ ಮಚ್ಚೆಯಂತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಜಿಗುಪ್ಸೆಯುಂಟಾಗಿದೆ. ನಾನು ಸಿಗರೇಟು ಸೇದದಿದ್ದರೂ ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನನ್ನು ಸ್ಮೋಕರ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬಿಳಿಭಾಗವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೆ?

● ನಿಮ್ಮ ತುಟಿಯ ವರ್ಣ ಮತ್ತೆ ಸಹಜ ವರ್ಣವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಕಷ್ಟಕರ. ಬಾವಂಚಿ ತೈಲವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಉಶೀರಾಸವವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಜ್ಯೋತಿ, ವಿಜಾಪುರ

■ ಯಾವುದೇ ಕಾಲವಿರಲಿ, ನನ್ನ ತುಟಿಯ ಚರ್ಮ ಮಾತ್ರ ಕೀಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ನೀವು ಸೊಗದೇಬೇರಿನ ಶರಬತ್ತು ಕುಡಿಯಲು ಹೇಳಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಕುಡಿದ ಬಳಿಕವೂ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ತಾವು ದಯವಿಟ್ಟು ಉಪಚಾರ ಸೂಚಿಸಬೇಕು.

● ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಿನಿ ವಟಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಚಂದನಾಸವವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರುಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಜಾತ್ಯಾದಿ ಘೃತವನ್ನು ತುಟಿಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಬಳಸಿ. ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯದು. ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ.

ಮಂಜುನಾಥ, ತಿಪಟೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 23, ನನ್ನ ಗುಪ್ತಾಂಗದ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅವು ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. 3-4 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹುಣ್ಣುಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಒಂದು ಬಾರಿ ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಆಲಕ್ಷ್ಯ ಬೇಡ.

ಎಲ್‌ಎಸ್, ಬಾಗಲಕೋಟೆ

■ ವಯಸ್ಸು 24, ಕಳೆದ ಎಂಟು ತಿಂಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಸದಾ ನೀರು ನಿಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದು ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಗಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಡ್ರಾಪ್ಸ್ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಕಿದರೂ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ನೀವು ಒಂದು ಬಾರಿ ಕಣ್ಣಿನ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತಿರುಗಾಡುವುದು ಬೇಡ. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುವಾಗ ತಂಪು ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಿರಿ.

ಕೆ.ಪಿ., ಮದ್ದೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 22, ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೋಪಾಯ, ಯಾರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

● ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ತಲೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಬೇಡ. ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಇಲ್ಲವೇ ಮೂರು ಬಾರಿ ತಲೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಲೆಗೆ ದುರ್ದುರಪತ್ರಾದಿ ಕೇರಂ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಬಗೆಬಗೆಯ ಶಾಂಪೂಗಳ ಬಳಕೆ ಬೇಡ. ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತಿಸದಿರಿ. 6ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸಿ.

ಪಿ.ಎಸ್., ಲಿಂಗಸೂಗೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 25, ಆರೇಳು ವರ್ಷದಿಂದ ತೊಡೆಯ ಸಂದಿನಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಚರ್ಮ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದ್ದೆ, ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ತಲೆಹೊಟ್ಟಿನಂತೆ ಮಣ್ಣು ಉದುರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮತ್ತೆ 2-3 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ನೀವು ಧರಿಸುವ ಒಳಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಗೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ. ಬಿಸಿಲಿಲ್ಲವಾದಾಗ ಇಸ್ತ್ರಿ ಮಾಡಿ ಧರಿಸಿ. ಜನನಾಂಗದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ತೊಡೆಯ ಸಂಧಿನಲ್ಲಿ ತೇವವಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. cutis ಮುಲಾಮನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಲೇಪಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.

ರವಿ, ಸಿಂದಗಿ

■ ವಯಸ್ಸು 15, ನನಗೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ನಾನು ಎಂತಹ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಮುಖವಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಯೆ?

● ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀಟರೂಟ್ ಮುಂತಾದ ತರಕಾರಿಗಳು, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು, ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸೇಬು, ಸೀಬೆ (ಪೇರಲ) ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಿ. ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಬೆರಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಒಂದು ಬಾರಿ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹಿಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಂಶ ಎಷ್ಟಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಲೋಹಾಸವವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಎಂ.ಎಸ್., ಕಾರವಾರ

■ ವಯಸ್ಸು 25, ನನ್ನ ವೃಷಣ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಗಂಟಿನಂತೆ ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ಇದೆ. ಇದು ನೋಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಒತ್ತಿದರೆ ಒಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮೆತ್ತಗಿದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವೋ, ಅಸಾಮಾನ್ಯವೋ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಚಟವಿದೆ, ಈಚೆಗೆ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಬೇರೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ವಿವಾಹದ ತಯಾರಿ ನಡೆದಿದೆ ಮುಂದೆ ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಆತಂಕ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ವೃಷಣದಲ್ಲಿನ ಸಣ್ಣಗಂಟನ್ನು ಒಂದು ಬಾರಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿ ಭಯ, ಆತಂಕಗಳಾಗಿ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಉಂಟಾಗಿರಬಹುದು. ಭಯ, ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಸರಿಯಾಗುವುದು. ನೀವು ಒಮ್ಮೆ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಡಾ॥ ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್‌ರವರು ಬರೆದಿರುವ 'ಲೈಂಗಿಕ ಅರಿವು - 106 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು' ಮತ್ತು 'ದಾಂಪತ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು' ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿರಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರು ಬೇಡ

■ ಸೋನೋಗ್ರಫಿ ಎಂದರೇನು? ಅದರ ಉಪಯೋಗವೇನು? ಅದಕ್ಕೆಷ್ಟು ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಯಾವ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

● ಸೋನೋಗ್ರಫಿ ಎಂದರೆ ಶಬ್ದದ ತರಂಗಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾದಾಗ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಯಕೃತ್, ಪ್ಲೀಹ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಥೈರಾಯ್ಡ್, ಸ್ತನ, ವೃಷಣ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯೇನಾದರೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ತಗಲುವ ಖರ್ಚು 250ರಿಂದ 300 ರೂ.ಗಳು. ಯಾವ ಭಾಗದ ಸೋನೋಗ್ರಫಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆಯೋ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಉದಾ: ಉದರದ ಸೋನೋಗ್ರಫಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿದಿದ್ದು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಬಾರದು.

ಸ್ಮಿತಾ, ಸಕಲೇಶಪುರ

■ ವಯಸ್ಸು 19, ಕಾಲೇಜು ಯುವತಿ. 14ನೇ ವರ್ಷದಿಂದ ಆರಂಭವಾದ ಋತುಚಕ್ರ ಒಂದು ವರ್ಷ ಸರಿ ಇತ್ತು. ಆ ಬಳಿಕ ಒಂದು ವರ್ಷ ನಿಂತಿತ್ತು. ಒಂದೊಂದು ವರ್ಷದ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಋತು ಚಕ್ರ ನಿಲ್ಲುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕಳೆದ ಆರು ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರ ಬಂದೇ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ತೂಕವೂ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ನನಗಿದು ತುಂಬ ಚಿಂತೆಯುಂಟು ಮಾಡಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ಆರು ತಿಂಗಳಿಂದ ಋತುಚಕ್ರ ಬಂದಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ನೀವು ಯಾಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ? ನೀವು ಹೀಗೆ ಅಲಕ್ಷಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅಶೋಕಾರಿಷ್ಟವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರಸಿ ಸೇವಿಸಿ. ಇದನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಒಮ್ಮೆ ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರು ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 21, ನಾನು ಅನಿವಾರ್ಯ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಲು ಹೋದಾಗ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಇರುವುದು ತಿಳಿಯಿತು. ಆದರೆ ಇದುವರೆಗೆ ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಹೆಪ್ಪೇರ್ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಲು ತಿಳಿಸಿದರು. 3 ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಆ್ಯಂಟಿಜನ್ಸ್ ನಾಶವಾಗಿವೆ, ಮುಂದೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ನಿಜವೆ? ದಯವಿಟ್ಟು ಸಂದೇಹ ನಿವಾರಿಸಿ.

● ನೀವು ಒಂದು ಸಲ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ (Hbs Ag) ವೈರಸ್ ಇದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೆಗೆಟಿವ್ ಬಂದಲ್ಲಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ವೈರಸ್ ಇಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಯಾವ ವಿಧಾನದಿಂದಲೂ ವೈರಸ್ ಇರುವಿಕೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರೂ ಬೇಡ

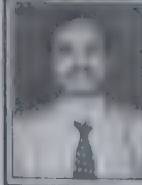
■ ವಯಸ್ಸು 28, ನನಗೆ ಕಳೆದ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಗುಟಖಾ ತಿನ್ನುವ ಚಟವಿದೆ. ಈಚೆಗೆ 6 ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಗುಪ್ತಾಂಗ ಬೇರೆ ನಿಮಿರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಆಯಾಸ, ಮದುವೆಯ ತಯಾರಿ ಬೇರೆ ನಡೆದಿದೆ, ಭಯ ಆವರಿಸಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ಗುಟಖಾ ತಿನ್ನುವುದು ಇಂದಿನಿಂದಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಊಟ ರುಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಹಸಿವೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಸುಸ್ತು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೃಢ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಗುಟಖಾ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಹಾಗೇನಾದರೂ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದು ಅನ್ನಿಸಿದಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹಸಿವೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಆಯಾಸ ತಂತಾನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಭಯ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿನ ಭಯ, ಆತಂಕಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ ಮತ್ತು ಗುಟಖಾ ಸೇವೆಯಿಂದಾಗಿ ಗುಪ್ತಾಂಗ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ಅದು ಕೂಡ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮದುವೆಯಾಗಿ, ಸುಖಮಯ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ನಿಮ್ಮದಾಗುವುದು.

ಎಮ್ಮಾರ್, ಬೆಳಗಾವಿ

■ ವಯಸ್ಸು 40, ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಎಡಭಾಗದ ಕೆಳಗಡೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಬಿಗಿದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಹಸಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಂಜಾನೆ ಎರಡು ಸಲ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಕರುಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

ಕಿವಿಮಾತು



ಎಮ್. ಎಸ್. ಜೆ. ನಾಯಕ್
44/1, ಮೊದಲ ಮಹಡಿ, ಜನತಾ ಹೊಟೆಲ್ ಎದುರು
ಹೆಚ್. ಸಿದ್ದಯ್ಯ ರಸ್ತೆ, ವಿಲ್ಸನ್ ಗಾರ್ಡನ್,
ಬೆಂಗಳೂರು-27. ದೂರವಾಣಿ: 2237703

ಸುಮತಿ, ಬಿಡದಿ

● **ನನ್ನ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಮೊರೆತವಿದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಹಗಲೂ ರಾತ್ರಿ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಗುಯ್‌ಗುಡುವ ಶಬ್ದದಿಂದ ಬೇಸರ ಹಿಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಕೆಟ್ಟಿದೆ. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸುವಿರಾ?**

❍ ನೀವು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಕಿವಿ ಮೇಲೆ ಇರದು. ಹೀಗಾಗಿ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಮೊರೆತವಿರುವವರು ತಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉದಾ: ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಥೆ-ಕಾದಂಬರಿ ಓದುವುದು, ಇತರರೊಡನೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದು, ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಸಂಭಾಷಣೆಗಿಳಿಯುವುದು, ಟಿವಿ ನೋಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಕಿವಿಮೊರೆತಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಅನುಕೂಲವಾಗಬಹುದು. ಇತರರು ಈ ರೀತಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ಕಿವಿ ಮೊರೆತದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ರಮ್ಯಸ ಮೈಸೂರು

● **ಶ್ರವಣ ಉಪಕರಣ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ನನ್ನ ಕೇಳುವ ಶಕ್ತಿ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದೇ?**

❍ ಶ್ರವಣ ಉಪಕರಣಗಳು ಕನ್ನಡಕಗಳಂತೆ ತಜ್ಞರಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನ್ಯೂನ್ಯತೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದಾದ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ಪಡೆದ ಉಪಕರಣಗಳಿಂದ ಯಾವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವೂ ಆಗದು.

ಇನಾಮದಾರ ಡಿ. ಬೆಳಗಾಂ

● **ನನಗೆ ಎರಡು ಕಿವಿಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತವೆ. 3 ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಮ್ಮೆ ಈಜಾಡಲು ಹೊಳೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಮನೆಗೆ ಬಂದನಂತರ ಎಡಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಎಡಬಿಡದೆ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಗುರ್‌ಗುಟ್ಟುತ್ತಿದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವೇನು? ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.**

❍ ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ತಮಟೆಗೆ ಒತ್ತಡ ತರುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣ ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುರ್‌ಗುಟ್ಟುತ್ತಿದೆ. ಕಿವಿವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಸೋಮಣ್ಣ, ಮಂತ್ರಾಲಯ

● **ನನ್ನ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪನ ಮಗ 5 ವರ್ಷದವನಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ಕಿವಿ ಕೇಳದು. ಮಾತನಾಡುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಈಗ ಅವನು ಮಾತು ಕಲಿಯಬಲ್ಲನೇ?**

❍ ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಕಿವಿ ಕೇಳುವಂತೆ ಶ್ರವಣ ಉಪಕರಣ ಪಡೆದು ವಾಕ್ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಮಾತು ಕಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ನೀವು ಶ್ರವಣತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ.

ರಾಜಶ್ರೀ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

● **ನನಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಿವಿನೋವು ಬರುವುದುಂಟು. ಒಂದು ಕಿವಿ ಸೋರುವುದೂ ಇದೆ. ಮುಂದೆ ಕಿವಿ ಕೇಳದಂತಾಗಬಹುದೇ?**

❍ ನೀವು ಕಿವಿ ಸೋರುವುದನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಮಧ್ಯಕಿವಿಯ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಖಾಯಿಲೆ ಗೊಳಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಶಾಶ್ವತ ಕಿವುಡುತನಕ್ಕೊಳಗಾಗಬಹುದು. ಕಿವಿ, ಗಂಟಲು, ಮೂಗು ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ.

ಓದುಗರೆ, ನಿಮಗೆ ಕಿವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.

ವಿಳಾಸ: **ಕಿವಿಮಾತು, ಜೀವನಾಡಿ** ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
ಅಂಚೆಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಖ್ಯೆ 1036, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 10.

● ನೀವು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ ಮತ್ತು ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ. ಪ್ರತಿದಿನ 3 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. **ಹಿಂಗ್ವಾಷ್ಟಕ ಚೂರ್ಣ**ವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಬಿಸಿ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. **ಜೀರಕ ರಸಾಯನ**ವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ತಿಂದು ನಂತರ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಇಲ್ಲವೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

ಕಿರಣ್ಮಯಿ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

■ **ವಯಸ್ಸು 26, 5 ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಮದುವೆಯಾಗಿದೆ. ನನಗೆ ಮೊದಲು ಋತು ಚಕ್ರವೇ ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ. 19ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದಾಗ ಮಾತ್ರೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ಬಂದಿತ್ತು. ಮಾತ್ರೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಪುನಃ ನಿಂತು ಹೋಯಿತು. ಮದುವೆಯ ಬಳಿಕವೂ ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿ. ನನ್ನ ಗರ್ಭಚೀಲ ಕಿರಿದಾಗಿದೆ. ನಾನು ತಾಯಿಯಾಗಬಹುದೆ?**

● ನೀವು ಒಮ್ಮೆ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ರಸದೂತಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಸದೂತಗಳ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದರಿಂದ ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಗರ್ಭಕೋಶ ಕಿರಿದಾಗಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರು ಬೇಡ

■ **ವಯಸ್ಸು 23, ನಾನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಲು ಹೋಗಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ನನಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯೂ ಬಾರದು. ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ನಿದ್ರೆ ಸುಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸಿ.**

● ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆಯೆಂದಾದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಮೂತ್ರ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಪ್ರಮಾಣ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಮಾತ್ರೆಗೆ ಶರಣಾದರೆ ಹೇಗೆ? ಹಾಗೆಲ್ಲ ಮಾತ್ರೆಯ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸಂಜೆಯ ಸಮಯ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಗಸಗಸೆಯನ್ನು ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ರಾತ್ರಿ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. 15 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ನಿದ್ರೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯೂ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮನದಲ್ಲಿ ಆತಂಕ, ಭಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ 15-20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

● ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ, ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿರಲಿ. ಹೆಸರು, ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ, ವಯಸ್ಸು ಅವಶ್ಯ ನಮೂದಿಸಿ. ನೀವು ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು. ದಯವಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಡಿ.

● ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

● ವೈಯಕ್ತಿಕ ಉತ್ತರ ಬಯಸುವವರು, ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ಐದು ರೂ. ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಲಗತ್ತಿಸಿದ ಸ್ವವಿಳಾಸದ ಲಕೋಟೆ ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ
'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ವಿಭಾಗ
ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.



ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಭಾಗ- 5

ಎರಡು ವರ್ಷ ತುಂಬುವ ವೇಳೆಗೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಮುದ್ದು ಮಗ ಸರಾಗವಾಗಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಓಡಾಡಲು ಶಕ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಮೂರು ವರ್ಷ ತುಂಬುವ ವೇಳೆಗೆ ಆತನ ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇದೀಗ ಆತ ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಅತ್ತಿತ್ತ ಓಡಾಡಿಕೊಂಡು, ನೆಗೆದಾಡಿಕೊಂಡು, ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೀಳಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಮಗೆ ತಲೆನೋವುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಬೈದು ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳ್ಳಿರಿಸುವ ಬದಲು, ಮೃದುವಾಗಿ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಬೈಗುಳವು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಏನೇ ಆದರೂ ಮಗುವಿನ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳನ್ನು ಹೆತ್ತವರು ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು, ಬೈದು ಅದುಮಿಡಕೂಡದು. ಹಾಗೆಯೇ ಮಗು ವೇಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತೋರಬೇಕೆಂದು ಮಗುವನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸಲೂಕೂಡದು.

● ಸಿದ್ದಾರ್ಥ



ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವ ಮಗು

ಮಗು ಮೊತ್ತಮೊದಲಿಗೆ ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವಾಗ ಅದು ತನ್ನ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಕೇವಲ ಒಂದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಬಲ್ಲದು. ಒಂದೆಡೆ ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿ ಚಲಿಸಲು ಅದಕ್ಕೆ ತಿಳಿಯದು. ವೇಗವಾಗಿ ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುತ್ತಾನಲ್ಲದೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಿಲ್ಲಲು ಕೂಡಾ ಆತನಿಂದ ಆಗದು. ಸುಮಾರು ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷವಾಗುತ್ತಲೇ ಮಗು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಮುಂದಕ್ಕೂ ನಡೆಯಬಲ್ಲದು. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ಓಡಬಲ್ಲದು ಕೂಡಾ.

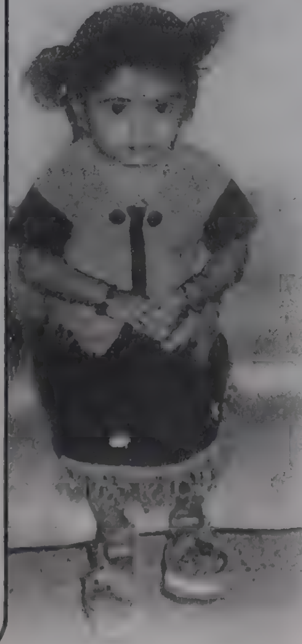
ಒಮ್ಮೆ ಓಡತೊಡಗಿದನೆಂದರೆ ಆ ನಂತರ ನೆಗೆದಾಡಲೂ ಬಲ್ಲ. ಎರಡು ವರ್ಷ ಪೂರ್ತಿಯಾಗುತ್ತಲೇ ಮಗು ಓಡುತ್ತಲೇ ಅತ್ತಿತ್ತ ನೋಡಬಲ್ಲ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ದಿಕ್ಕು ಬದಲಿಸಿಯೂ ಓಡಬಲ್ಲ. ಶರೀರದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದೆಯೇ ತನ್ನ ತಲೆಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಭುಜಗಳನ್ನು ನೋಡಬಲ್ಲ. ವೇಗವಾಗಿ ಓಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಜೋಲಿತಪ್ಪದೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಿಲ್ಲಬಲ್ಲ. ನಿಂತಿರುವಲ್ಲಿಂದ ಬಾಗಿ ನೆಲದಿಂದ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹೆಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಆತನೀಗ ಸಮರ್ಥ. ಹಿಂದೆ ಆತ ನೆಲದಿಂದ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹೆಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದ್ದರೆ ಮೊದಲಿಗೆ ಕುಳಿತು, ಆಮೇಲಷ್ಟೇ ಹೆಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿತ್ತು. ಸ್ವಲ್ಪ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿದರೆ. ಆತ ಚೆಂಡನ್ನು ಕಾಲಿನಿಂದ ಒದೆಯಬಲ್ಲ. ಮೊದಲಿಗೆ ಈ ಒದೆತದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೊಂದು ಶಕ್ತಿಯಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಒಂದು ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕಾದ್ದರಿಂದ ಜೋಲಿತಪ್ಪಿ ಬೀಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ.



ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮುದ್ದು ಮಗ ಅತ್ತಿತ್ತ ಓಡಾಡಿಕೊಂಡು ಇರುವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಬಹುದು. ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಆದರೆ ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಓಡಾಡುವಾಗ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಪರಿಸರದ ಪರಿಜ್ಞಾನವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗು ಓಡುವಾಗ, ಆಡುವಾಗ ಅದು ಚಲಿಸುವ ವಾಹನಗಳ ಪಕ್ಕ ಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಲ್ಲದೆ, ಮಗು ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ.

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಮಗುವನ್ನು ಕೆಲವು ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ದೂರ ಮಾತ್ರ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ಮಗು ನಡೆಯಲು ಇಚ್ಛಿಪಟ್ಟರೂ ತುಂಬಾ ದೂರ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗದಿರಿ. ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಒಂದಷ್ಟು ದೂರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿ, ನಡುವೆ ನಿಂತು, ಅತ್ತಿತ್ತ ನೋಡಿ, ಮತ್ತೆ ನೀವು ಕೈ ಎಳೆದು 'ಬಾ' ಎಂದಾಗ ಮುಂದುವರಿದು, ಮತ್ತೆ ನಡುವೆ ನಿಂತು, ನೆಲದಲ್ಲಿ ಕಂಡ ಯಾವುದೋ ಆಕರ್ಷಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹೆಕ್ಕಿಕೊಂಡು, ಹಾದಿಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ವಸ್ತುಗಳತ್ತ ನೋಡುತ್ತಲೇ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ನೀವು ಯಾವುದೇ ತರಾತುರಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಮಗು ಈ ರೀತಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ವಿಳಂಬವಾಗುತ್ತದೆಂಬ ಯೋಚನೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡೇ ನಡೆಯಿರಿ. ಬದಲಿಗೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಬಯ್ದು, ದರದರನೆ ಎಳೆದೊಯ್ಯದಿರಿ.



ನಿಮ್ಮ ಮಗು ನಡೆಯುವ ಬಗ್ಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ತನ್ನ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗು ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ಮಗು ತನ್ನ ಒಂದು ಕಲಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಗಮನ ನೀಡುವಾಗ ಮತ್ತೊಂದರ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ →

ಭೌತಿಕ ಮೈಲುಗಲ್ಲುಗಳು

ಎರಡು ವರ್ಷ

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿ ಇಳಿಯಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಒಂದು ಮೆಟ್ಟಿಲಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು, ಆನಂತರ ಮತ್ತೊಂದನ್ನು ಅದರ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅದು ಹತ್ತಿ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಚೆಂಡನ್ನು ಕಾಲಿನಿಂದ ಒದೆಯಲು ಶಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎರಡೂವರೆ ವರ್ಷ

ಬೇಕಿದ್ದರೆ ತುದಿಗಾಲಲ್ಲೂ ಮಗು ನಡೆಯಬಲ್ಲದು, ನೆಗೆದಾಡಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಕೇವಲ ಒಂದು ಕಾಲಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಿಲ್ಲಲು ಇನ್ನೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೂರು ವರ್ಷ

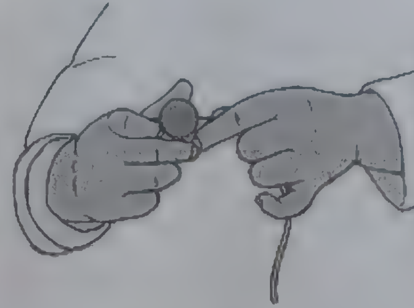
ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಏರಬಲ್ಲನಾದರೂ ಇಳಿಯುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ಒಂದು ಮೆಟ್ಟಿಲಿನ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನಿಟ್ಟು, ನಂತರ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ ಮೇಲಷ್ಟೇ ಮುಂದುವರಿಯಬಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೊನೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಬರುವಾಗ ಅದನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇಳಿಯುವ ಬದಲು, ನೇರವಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೇ ಹಾರಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಒಂದು ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬಲ್ಲನಾದರೂ ಇನ್ನೂ ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಸಮತೋಲನ ಸಿದ್ಧಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೌಶಲದ ಸಿದ್ಧಿ



ಎರಡು ವರ್ಷ

ತನ್ನ ಸಾಕ್ಸ್, ಶೂಗಳನ್ನು ಆತ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ. ತನ್ನ ಮುಂಗೈಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಬಲ್ಲನಾದ್ದರಿಂದ ಬಾಗಿಲಿನ ಹ್ಯಾಂಡಲನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ತೆಗೆಯಬಲ್ಲ, ಡಬ್ಬದ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಹಾಕಬಲ್ಲ. ಪೆನ್ಸಿಲ್, ಕ್ರೆಯಾನ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಆತ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಬರೆಯಬಲ್ಲ.



ಎರಡೂವರೆ ವರ್ಷ

ತನ್ನ ಪ್ಯಾಂಟುಗಳನ್ನು ತಾನೇ ಹಾಕಿ, ತೆಗೆಯಬಲ್ಲ. ದಾರದಲ್ಲಿ ಮಣಿ ಪೋಣಿಸಲು ಕೂಡಾ ಆತನೀಗ ಶಕ್ತ.



ಮೂರು ವರ್ಷ

ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆತನೀಗ ತನ್ನ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಟ್ಟು, ಕಳಚಬಲ್ಲ. ತನ್ನ ಶೂವಿನ ಲೇಸ್‌ಗಳನ್ನು ಆತನೇ ಕಟ್ಟಬಲ್ಲ. ಕತ್ತರಿ ಹಿಡಿದು ಕಾಗದಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಬಲ್ಲ. ಹಿಂದಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಹಿಡಿದು ಬರೆಯಬಲ್ಲ.

ಸುರಕ್ಷತಾ ಸಲಹೆಗಳು

◆ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಈಗ ಕೇವಲ ನಡೆಯುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಅದು ಹತ್ತಬಲ್ಲದು ಕೂಡಾ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ ಕಿಟಕಿಗಳಿಗೆ ಹತ್ತದಂತೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಹತ್ತಿಕೊಂಡು, ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎಳೆದಾಡದಂತೆ, ಅಥವಾ ಅಲ್ಲಿಂದ ಜಾರಿಬೀಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

◆ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಸಲುವಾಗಿ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನಿಂದ ದೂರವಿಡಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕಪಾಟು. ಕಪಾಟಿನ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಿದ್ದರೆ, ಮಗು ಕಪಾಟಿನ ಒಳಗೆ ಹೋಗಿ, ಬಾಗಿಲು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇದು ತೀರಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ನೀವೇ ನಿಮ್ಮ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ದೂರವಿಡಿ.

◆ ಬಾಗಿಲಿನ ಹಿಡಿಗಳು, ಬೀಗ ಮೊದಲಾದವು ಮಗುವಿನ ಕೈಗೆ ಎಟುಕದಂತಿರಲಿ

◆ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಾಗ ಮಗುವಿನ ಕೈಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಡಿ. ಅಥವಾ ರಸ್ತೆ ಪಕ್ಕದ ಪಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಮಗುವನ್ನು ಅದರಷ್ಟಕ್ಕೇ ಆಡಲು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಮಗುವಿಗೆ ವಾಹನ ಚಲಿಸುವ ರಸ್ತೆಯ ನಿಯಮಗಳು ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಮಗು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಾರದಂತೆ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಓಡಿಬಿಡಬಹುದು.

◆ ಮಗು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹತ್ತಲು ಮತ್ತು ಇಳಿಯಲು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳದೆ ಅದನ್ನು ಅದರ ಪಾಡಿಗೆ ಏರಳಿಯಲು ಬಿಡದಿರಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಸಮತೋಲನ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಿದ್ಧಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಮಗು ಜೋಲಿ ತಪ್ಪಿ ಬೀಳಬಹುದು.

◆ ಮಗುವಿನ ಉಡುಪುಗಳೆಲ್ಲ ಸಡಿಲ ಸಡಿಲವಾಗಿದ್ದು, ಬೆಂಕಿಯಂಥ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಸಿಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

◆ ಮಗುವಿನ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಅಥವಾ ಮಗು ಓಡಾಡುವಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಬಿಸಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇಡದಿರಿ.



◆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಜಿನ ಬಾಗಿಲುಗಳಿದ್ದರೆ ಅವು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಗೋಚರಿಸದಷ್ಟು ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಗು ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡದೆ ಹೋಗಿ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂಥ ಬಾಗಿಲುಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

◆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಳು ಮಗುವಿನ ಕೈಗೆ ಸಿಲುಕದಷ್ಟು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಾನಿಟಿ ಬ್ಯಾಗಿನಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಒಯ್ಯದಿರಿ. ಅಥವಾ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಹೋಗದಿರಿ. ಅವು ಮಗುವಿನ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ, ಅಪಾಯ ಎದುರಾಗಬಹುದು.

◆ ಕೇವಲ ಸಾಕ್ಸ್ ಮಾತ್ರ ಹಾಕಿಕೊಂಡು (ಶೂ ಧರಿಸದೆ) ಮಗು ಅತ್ತಿತ್ತ ಓಡಾಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಗು ಜಾರಿ ಬೀಳಬಹುದು.

◆ ಜಾರು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ರಗ್ಗ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಸಬೇಡಿ. ಮಗು ಓಡುವಾಗ ಜಾರಿ ಬೀಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

◆ ಬಟನ್, ಮಣಿ ಮೊದಲಾದ ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ವಸ್ತುಗಳು ಮಗುವಿನ ಕೈಗೆ ಸಿಗದಂತಿರಲಿ. ಮಗು ಅದನ್ನು ನುಂಗಿಬಿಡಬಹುದು. ಅಥವಾ ಮೂಗು ಅಥವಾ ಕಿವಿಗಳೊಳಗೆ ತೂರಿಸಿಬಿಡಬಹುದು.

◆ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಉಪಕರಣಗಳಲ್ಲದೆ, ಇತರ ಯಾವುದೇ ಚೂಪು ವಸ್ತುಗಳು ಮಗುವಿನ ಕೈಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ಜಾಗರೂಕವಾಗಿ ಇಡಿ.

◆ ಸೂಜಿ ಮೊದಲಾದ ಚೂಪು ಹೊಲಿಯುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನ ಕೈಗೆ ಎಟುಕದಂತೆ ಇಡಿ.

◆ ನೀರಿನ ತೊಟ್ಟಿ, ಕೆರೆ ಇರುವಂಥ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗದಿರಿ.

→ ಮಗು ಕಾಯಿಲೆಬಿದ್ದರೂ ನಡೆ-ಕಲಿಕೆ ವಿಳಂಬವಾಗಬಹುದು. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಗುವಿನ ಕಲಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆತಂಕಿತರಾಗಕೂಡದು ಅಥವಾ ಮಗುವನ್ನು ಬೇಗ ಕಲಿಯುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಲೂಕೂಡದು. ಮಗು ತನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ತಾನು ಕಲಿಯಲು ಬಿಡಿ.

ಮಗುವಿಗೆ ಮೂರು ವರ್ಷ ತುಂಬುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ವೇಳೆಗಾಗಲೇ ಮಗು ತನ್ನ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅದರ ಚಲನೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕುಶಲತೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆತ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮಪಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆತ ತನ್ನ ಉಡುಪನ್ನು ತೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು, ಬಟನ್ ತೆಗೆದು, ಉಡುಪನ್ನು ಬಿಚ್ಚಲು, ಗೋಪುರ ಕಟ್ಟಲು ಸಮರ್ಥನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)

ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧ : ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದೀತು, ಎಚ್ಚರ!

ಬಾಳ ಸಂಗಾತಿಯ ಹೊರತಾಗಿ ಇತರರೊಂದಿಗಿನ ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧ ಏಡ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳ ಉದ್ಭವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಇದೆ.

ಲಂಡನ್ನಿನ ಸೆಂಟ್ ಥಾಮಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆ ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದರಿಂದಾಗಿ ಹಲವು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲದೆ, ಹೃದಯಾಘಾತ ಕೂಡ ಸಂಭವಿಸಬಹುದೆಂದು ಎಚ್ಚರಿಸಿದೆ.

ಹೆಸರಾಂತ ಹೃದ್ರೋಗತಜ್ಞ ಗ್ರಹಾಂ ಜಾಕ್ಸನ್ ಅವರು ಜರ್ಮನಿಯ ಹ್ಯಾಂಬರ್ಗ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ವಿಚಾರ ಸಂಕಿರಣವೊಂದರಲ್ಲಿ, ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡ ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣಿನ ನಡುವಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಂತರ ತೀರಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು. ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಿಂದ ಸಮೃದ್ಧ ಬಾಳ್ವೆ ನಡೆಸುವ ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಘಟನೆ ಸಂಭವಿಸುವುದು ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಶೇ.75ರಷ್ಟು ಆಕಸ್ಮಿಕ ಸಾವುಗಳು ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿಯೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿವೆ. ●

ಮಾನವ ದೇಹದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಯಂತ್ರವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದರ ಕೆಲಸದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿಯೇ ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ಯಂತ್ರವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಎಫಿಶಿಯನ್ಸ್ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುವುದು ಹೇಗೆ? ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಂದು ಮೋಟಾರಿನೊಳಗೆ 100 ಯೂನಿಟ್ ವಿದ್ಯುತ್ತನ್ನು ಹಾಯಿಸಿ, 100 ಯೂನಿಟ್ ವಿದ್ಯುತ್ ತಯಾರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಆ ಯಂತ್ರದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ 100 ಶೇಕಡಾ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಹೀಗೆ 100% ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಒಂದು ಯಂತ್ರವನ್ನು ನವೀನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಂದ ಕೂಡ ರೂಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ತಂಗುವಿಕೆ (Inertia) ತಿಕ್ಕುವಿಕೆ (Friction) ಬಿಸಿಯಂಥವುಗಳಿಂದ ಏರ್ಪಡುವ ನಷ್ಟ ಎಂದು ಹಲವು ರೀತಿಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ 100% ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಯಂತ್ರವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಯಂತ್ರಗಳು ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಯಂತ್ರಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ 40ರಿಂದ 60%ದವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಇದೆ.

ಆದರೆ ಸರಾಸರಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನವ ದೇಹದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇನು ಗೊತ್ತೆ? 16ರಿಂದ 17% ಮಾತ್ರ. ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಇದನ್ನು 50%ದವರೆಗೆ ಅಧಿಕರಿಸಬಹುದು.

ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ನ ಒಳಬಗೆಗಳು

ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಬಹುದು. ಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂಬುದು ದೇಹದ ದೃಢತೆಯಿಂದಷ್ಟೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಲವು ರೀತಿಯ ಒಳಿತುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವುದೇ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

- ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಲಸದ ಮಟ್ಟ.
- ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಶಕ್ತಿ
- ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.
- ಎಲುಬು ಕೀಲುಗಳ ಸರಿಯಾದ ನಡೆ.
- ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ನೆಮ್ಮದಿ.

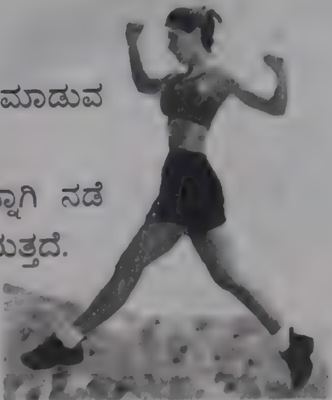






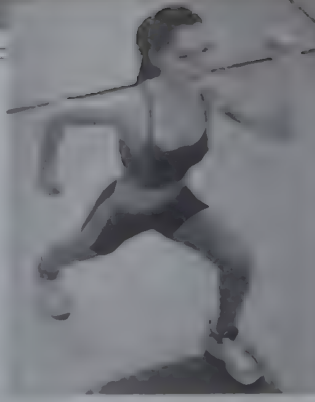
ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಲಸದ ಮಟ್ಟ

- ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸುಸ್ತಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.
- ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಾಂಗಗಳು, ಹೃದಯ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಯುವಾಗ ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದೆ.
- ಈ ಅಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯನಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕುಂದುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಲಸದ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತವೆ.
- ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಕುಂದಿದ್ದರೆ, ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಏದುಸಿರು, ಡವಡವಿಕೆ, ಅತಿ ಬೆವರು, ಬವಳಿ ಬರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ.



ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಬಲ

- ಇದನ್ನು ಎರಡು ರೀತಿಯದಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಬಹುದು.
- ಐಸೋಮೆಟ್ರಿಕ್ ದೃಢತೆ:- ಒಂದು ಅಲುಗಾಡದ, ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.
- ಐಸ್ರೋಟೋನಿಕ್ ದೃಢತೆ: ಅಲುಗಾಟಗಳ, ಚಲನೆಗಳ ವೇಳೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.



ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

- ಒಂದು ಮಾಂಸಪೇಶಿ ಅಥವಾ ಹಲವು ಮಾಂಸ ಪೇಶಿಗಳು ಕೂಡಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.
- ಇದನ್ನೂ ಐಸೋಮೆಟ್ರಿಕ್, ಐಸೋಟೋನಿಕ್ ಎಂದು ಎರಡು ಬಗೆಯದಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಬಹುದು.

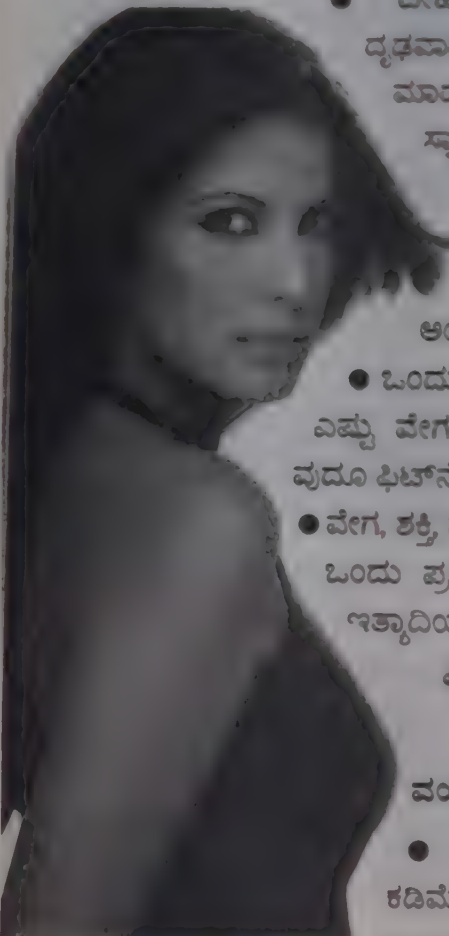
ಎಲುಗೀಲುಗಳ ಸರಿಯಾದ ನಡೆ

- ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ನಡೆಗಳಿಗೂ ನಮ್ಮ ಎಲುಗೀಲುಗಳ ನಡೆಗಳೇ, ಚಲನೆಗಳೇ ತುಂಬ ಮುಖ್ಯವಾದುದಾಗಿದೆ.
- ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಕೀಲುವಾತಗಳಿಂದ ಈ ಚಲನೆಗಳು ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡ ಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.
- ಎಲುಬುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೋಗವೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಎಲುಗೀಲುಗಳ ಸುತ್ತಿನ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳ ಬಲವನ್ನವಲಂಬಿಸಿಯೂ ಕೀಲುಗಳ ಚಲನೆಗಳು ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.
- ಎಲುಗೀಲುಗಳ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕುಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವನ್ನು ಅದರ ಸುತ್ತಿನ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ದೃಢಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ

- ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಅಂಗಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಒಳ್ಳೆಯ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದರೂ ಮನಸ್ಸು, ಅದರ ಭಾವನೆಗಳು, ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು ಇವು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು.
- ದೃಢವಾದ ದೇಹ ಎಷ್ಟು ಅತ್ಯಗತ್ಯವೋ ಅಷ್ಟೇ ಅಗತ್ಯ ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳಿವೆ.

ಒಗ್ಗೂಡಿದ ಕಾರ್ಯನಡೆ



- ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ನಾಯುವೂ ದೃಢವಾಗಿದ್ದರೂ, ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯದ ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳೂ ಒಗ್ಗೂಡಿ ದುಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸುಲಭ ದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯ.
- ರಿಯಾಕ್ಷನ್ ಟೈಮ್ ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು.
- ಒಂದು ಉತ್ತೇಜಿಸುವಿಕೆಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಎಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದೂ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ನ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.
- ವೇಗ, ಶಕ್ತಿ, ನಮ್ಮ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳು, ದಿಢೀರನೆ ಒಂದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಗತ್ಯ ಬೀಳುವ ಶಕ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿಯೂ ಅತಿಮುಖ್ಯ.

ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ನ್ನು ಬಾಧಿಸುವ ಕಾರಣಗಳು

ವಯಸ್ಸು

- ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯೂ, ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ವಾಗಿಯೂ, ಮುಂದ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತ ಸಾಗಿದಂತೆ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗಿ, 70ರ ಮೇಲೆ ತುಂಬ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ.
- ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆಗಳಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದೆ ವಲ್ಲವೆ? ಅವು, ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಒಂದೊಂದು ಅಧಿಕವಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ -
- 10-14ರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- 20ರಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ದೃಢತೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- 30-40ರ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚು.
- 40ರ ಮೇಲೆ ವೇಗ ಮತ್ತ ದೃಢತೆ ಕುಂದುತ್ತದೆ.
- 60ರ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕೂಡ ಕುಂದುತ್ತ ಸಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಿಂಗ



- ಗಂಡು - ವೇಗವೂ, ಶಕ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚು.
- ಹೆಣ್ಣು - ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚು.
- ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ದೇಹ ದೃಢತೆಯು 30-50%ರವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ

- ಹಲವು ರೋಗಗಳು ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ನ್ನು ಕುಂದಿಸುತ್ತದೆ.
- ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕುಂದುಗಳು, ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತುಂಬ ಬಾಧಿಸುತ್ತವೆ.

ಆಹಾರ

- ಸಮತೂಕದ ಆಹಾರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.
- ವಿಟಮಿನ್, ಧಾತು ಸತ್ವಗಳ ಕೊರತೆಯೂ ಕೂಡ ದೇಹದ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಕುಂದಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.
- ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ, ಅತಿಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರಗಳು ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ಸನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತವೆ.

ತೂಕ

- ತೂಕ ಎಂಬ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಗರಿಷ್ಠ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದೊಂದಿಗೆ ನಡೆಯಲಾರವು.
- ದೇಹದ ತೂಕ ತುಂಬ ಅಧಿಕವಿದ್ದರೂ ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿತ್ಯಾದಿ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ದೇಹ ದುಡಿಮೆ

- ದೇಹ ದುಡಿಮೆ ಕಡಿಮ ಇರುವವರಿಗೆ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಒಂದೇ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ದೇಹ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಸಾಗುತ್ತದೆ.
- ದೇಹ ದುಡಿಮೆ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವವರಿಗೆ ಯಾವ ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯಮವನ್ನು ಮಾಡದೆಯೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ದೃಢತೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರೆ

- ನೆಮ್ಮದಿಯ ನಿದ್ರೆ ದೇಹ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವಾಗ ದೊರೆಯುವ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯು ಟಿಶ್ಯೂಗಳಲ್ಲಿ ತಂಗಿದ ನಂಜು, ವಿಸರ್ಜಕಗಳು ಹೊರದೂಡಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.
- ಹಳೆಯದಾದ ಜೀವಕಣಗಳು ಹೊಸತಾಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.
- ಸರಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಕುಂದುವುದರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ವೇಳೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ●

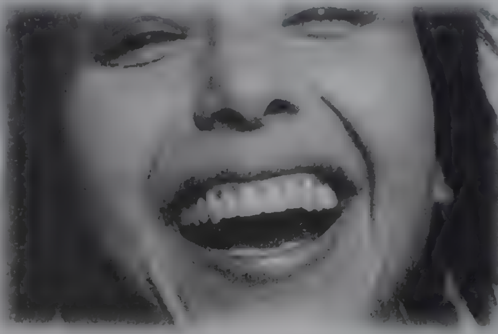


(67ನೇ ಪುಟದಿಂದ)ನಗುವೆಂಬುದು...

ರಾಗಿರುವ ಡಾ. ಜಾನ್‌ಹ್ಯಾಡ್‌ಫೀಲ್ಡ್, ನೋವು, ದುಃಖ, ಸಂಕಟ, ಆವೇದನೆ, ಚಿಂತೆ, ಉದ್ವೇಗ, ಉದ್ರೇಕಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು, ಅಧ್ಯಯನಗಳು, ಸುದ್ದಿ, ಮಾಹಿತಿಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಲಭ್ಯವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ನಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ದುರಂತದ ವಿಷಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ನಗುವಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾದ 'ಲಾಫ್‌ರ್ ಸೆಂಟರ್' ಎಂಬ ಭಾಗವು ಮೆದುಳಿನ ಒಳ ಪೊರೆಗಳಲ್ಲಿ, ಮೆಡುಲ್ಲಾ ಎಂಬ ಭಾಗದ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದೆಯೆಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾ, ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ತುಟಿಗಳು, ಕೆನ್ನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಇತರೆ ಭಾಗಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಚಲನೆ ಮೇಲೆ ಆದೇಶಗಳನ್ನು ಜಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಅವರು.

ನಾನಾ ಬಗೆಯ ನಗು:



ನಗುವೆಂಬುದು ಅವರವರ ಸ್ವಂತದ್ದು. ಒಬ್ಬರ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರು (ಬಾಡಿಗೆಗೆ) ಧರಿಸುವಂತೆ, ಸಾಲ ತೆಗೆದು ಕೊಂಡಂತೆ ನಗುವನ್ನು ಇತರರಿಂದ ಪಡೆದು ಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ರೀತಿ ಯಾಗಿ ಬಾರದ ನಗುವನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ತಂದುಕೊಂಡು ನಕ್ಕರೆ, ಅದೆಷ್ಟು ವಿಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ನಿಜ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ನೋಡಿರುತ್ತೇವೆ.

ನಕ್ಕರೆ ಮುತ್ತುಗಳೆಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲಿಹೋದಾವೋ, ಎಂಬಂತೆ ಕೆಲವರು ಬಹಳ ಕ್ಲುಪ್ತವಾಗಿ ನಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಮುಖವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ಮುಖದಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಉಬ್ಬಿದಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಡೆ ಮಾತ್ರ ಎಳೆದ ಸರಳ ರೇಖೆಯಂತೆ ತುಟಿಗಳು ಒಂದೇ ದಿಕ್ಕಿನೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆದಂತಿರುತ್ತವೆ. ಅದೂ ಕೂಡ ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಮಾಯವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆ ಕ್ಲುಪ್ತ ನಗುವಿನ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳೆಲ್ಲಾ ಬಿಗಿದುಕೊಂಡು ''ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಕ್ಕು ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ನನ್ನ ಸಮಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ'' ಎಂದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುವುದನ್ನು ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಗುವಿನಲ್ಲೂ ನಾನಾ ಬಗೆಗಳಿವೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಕವಿಯೊಬ್ಬರು. 'ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ನಗುವುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಅಳತೆಗೋಲಿನಿಂದ ಅಳೆಯಬೇಡ' ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ನುಡಿಯನ್ನು ಈ ಕವಿಗಳು ಆಡಿದ್ದಾರೆ. ''ಜುಟ್ಟು ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನಿಸುವ ರಂಪ ಮೊರೆತದ ನಗುಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಲಾರೆನೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಅರಮನೆಗಳನ್ನು ನುಚ್ಚುನೂರಾಗಿಸುವ ಕಿಯೋ ಪಾತ್ರಗಳಂತಹ ನಗುವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಹುಷಾರಾಗಿರಿ'' ಎಂದು ಹಿರಿಯ ಅನುಭವಿ ಕವಿಯೊಬ್ಬರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹಾಯಾಗಿ... ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ನಗಿ

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಯಾಗಿ, ಮನಸ್ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನಕ್ಕಾಗ ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣ ವಾಯುವಿನ ಸರಬರಾಜು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಘನಿಭೂತಿಗೊಳಗಾಗುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಮಿಡಿತ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಉಷ್ಣತಾ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸಲು ಪ್ರಕೃತಿ ದತ್ತವಾದ ಶೀತ ಲೀಕರಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಾರ್ಯಮಾಡ ಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.



ತಕ್ಷಣವೇ ನೆತ್ತಿಭಾಗ, ಬಾಯಿ, ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತ ಈಗಾಗಲೇ ವ್ಯಾಪಕಕ್ಕೊಳಗಾಗಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ, ಕೇಂದ್ರ ನಾಡಿ ಮಂಡಲಗಳಿಂದ ಸಂಕೇತಗಳು ರವಾನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆ ಕ್ಷಣವೆ ಅವುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ.

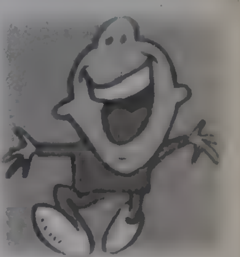
ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ತಡೆಯಲಾಗದ ನಗುವನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಹಾವಭಾವಗಳು ಬಹಳ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ರುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಷ್ಪನಾಳಗಳು, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ಮಟ್ಟ ಹಾಕುವ ಎಂಜೈಮ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡುವುತ್ತವೆ. ತಡೆಯಲಾರದಷ್ಟು ನಕ್ಕಿದ್ದರಿಂದ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಬಾಧೆ, ಆಯಾಸ, ಒತ್ತಡ ಹೊರಬಂದು, ಇಡೀ ದೇಹ ಹಗುರವಾದಂತೆನಿಸುತ್ತದೆ. ತನಗೇ ತಿಳಿಯದ ಸುಖವೊಂದು ದೇಹವನ್ನು ಆವರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಅತಿ ಎತ್ತರದ ಬೆಟ್ಟದಿಂದ ಸರಸರನೆ ಇಳಿಯುತ್ತಿರುವ ಭಾವವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಪ್ರಸರಣತೆ, ಹೃದಯ ಮಿಡಿತ ಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ಜೋರು ನಗುವು, ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದುದೆಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ನಿರ್ಣಯಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಫೈಬರ್‌ಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕುವ ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ನಗುವಿನ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟುಮಾಡುವ ಕಾರ್ಡಿನಾಲ್ ಮತ್ತು ಎಡ್ರಿನಲಿನ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ವನ್ನು ನಗುವಿನಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸ ಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕಿರುನಗು:

ಆಗ ತಾನೆ ಹುಟ್ಟಿರುವ ಹಸುಗೂಸು ಸಹ ತಾಯಿಯ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ನಗುವನ್ನು ಸೂಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ 'ಇದು, ದೊಡ್ಡವರಾದ ನಂತರ ನಗುವ ನಗುವಿನಂತಲ್ಲ' ಎಂದೂ 'ಹಸುಕಂದಮ್ಮಗಳ ಆ ನಗು ನಗುವೇ ಅಲ್ಲ' ಎಂದೂ ವಾದ ಮಾಡುವ ನಾನಾ ಬಗೆಯ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿದ್ದಾರೆ.

'ಹ್ಯೂಮರ್' ಎಂಬ ವಾಕ್ಯ ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಭಾಷೆಯಿಂದ ವಲಸೆ ಬಂದದ್ದು ಆ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ 'ಆರ್ದ್ರತೆ' ಎಂದರ್ಥ. ಆನಂದ ಬಾಷ್ಪಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣು ತುಂಬಿಹೋಗುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಆ ಹೆಸರನ್ನಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ನಗು ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಅದರ ಮೂಲ ಯಾವುದು, ಅದು ಎಷ್ಟು ಬಗೆಗಳಲ್ಲಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಎರಡನೆ ಶತಮಾನದಲ್ಲೇ ಗಾಲೆನ್ ಎಂಬ ವೈದ್ಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು. ನಗುವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ವಿಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಿ ಸಂಶೋಧನೆ ಕೈಗೊಂಡರು. ಪರಿಣಾಮ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಡಾರ್ವಿನ್ ಸಹ, ಮನುಷ್ಯ, ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿನ ನಗು, ಹಾಸ್ಯಗಳ, ಕುರಿತಂತೆ ''ದಿ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಷನ್ ಆಫ್ ಎಮೋಷನ್ಸ್'' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ನಗುವಿನ ಮೂಲ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಕುರಿತು ಮಾನಸಿಕ, ಶಾರೀರಿಕ, ರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡುವ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಕುರಿತು, ವೈದ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಶಾಸ್ತ್ರ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ತರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯರು ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ, ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ನಗುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾರೆ. ●

ನಿದ್ದೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು

ಕೆಲವರಿಗೆ ನಿದ್ದೆಯು ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲೇ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಳ,ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದರೂ ತಕ್ಷಣ ನಿದ್ರಾಲೋಕಕ್ಕೆ ಪಯಣಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹೇಗೇ ಮಲಗಿಕೊಂಡರೂ, ಎಷ್ಟೇ ಒದ್ದಾಡಿದರೂ, ನಿದ್ದೆಬಾರದೆ ಸಂಕಟ ಪಡುವವರು ಈ ನಿರಾಳ ನಿದ್ದೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಅಸೂಯೆ ಪಡಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಮಂದಿಯ ನಿದ್ದೆ 'ಕೋಳಿ ನಿದ್ದೆ'. ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿದ ಮರುಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.ಇಂತಹವರಿಗೆ ಹಗಲು ರಾತ್ರಿಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಇಂತಹ ನಿದ್ದೆಯ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 10ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಈ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ಬಿಡಿಸಲಾರದ ನಂಟು. ವಯೋಗುಣಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಇದು ಸಹಜವೆ. ಆದರೆ ತಿನ್ನಲು ಸಹ ಸಮಯವಿಲ್ಲದೆ, ಕೂರಲೂ ಕಾಲಾವಕಾಶವಿಲ್ಲದೆ ಅಪರಿಮಿತ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಇಂದಿನ ಬದುಕಿನ ವೇಗಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೇ, ಸುಮ್ಮನಿರಲೂ ಆಗದೆ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿರುವ ಆಧುನಿಕ ಮಾನವನಿಗೆ ನಿದ್ದೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಮಾರಕವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸತ್ಯ.



ಈ ನಿದ್ದೆಯ 'ಟರ್'ಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಗುಡ್ ನೈಟ್ಸ್ ಸ್ಲೀಪ್' ಎಂದರೇನು? ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ನಿದ್ದೆಗೂ ಇರುವ ನಿಕಟ ಬಾಂಧವ್ಯವೇನು? ಎಂಬ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥ ಹುಡುಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನಿದ್ದೆಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು

ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಉರುಳಿದ ತಕ್ಷಣ ಎಂಟುಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬಾಹ್ಯ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದೆ ನಿದ್ರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನಿಜಕ್ಕೂ ಭಾಗ್ಯಶಾಲಿಗಳು. ಅಂಥವರ ಪಾಲಿಗೆ ಇದೊಂದು ಮಹಾ ವರಪ್ರಸಾದವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿ ಈ ರೀತಿಯ ನಿದ್ದೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಎಷ್ಟೇ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾದರೂ ಆತನಿಗೆ ಪ್ರತಿರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿದ ಮೇಲೆ ಹಲವು ಸಲ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ. ತಮಗೆ ಎಚ್ಚರವಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ಕೆಲವರು ಗಮನಿಸದಿರಬಹುದು. ಕೆಲವರು ಗಮನಿಸಿದರೂ ಸಹ ಮರೆತಂತೆ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿನ ಇತರೆ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ಅರ್ಥವಾಗುವ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ನಿದ್ದೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದಿರುವುದು ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ನಿದ್ದೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಕೂಡ ನಿಧಾನಗತಿಯ ಕೆಲಸವೆ. ಮಾರ್‌ಬರ್ಗ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಥಾಮಸ್ ಪೆಂಜೆಲ್, ಜೋರ್ಗ್ ಹಾರ್ಮನ್ ಪೀಟರ್ ಎಂಬ ಸಂಶೋಧಕರು ನಿದ್ದೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಒಂದು ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ವೇಗ, ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ನಿದ್ದೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ನಿದ್ರಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೆದುಳನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡಿ, ಅದರ ತರಂಗಗಳ ಶೈಲಿಯನ್ನನುಸರಿಸಿ ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಹಲವಾರು ಬಗೆಗಳಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ನಿದ್ರಾಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 'ಆರ್.ಇ.ಎಮ್' (ರ್‍ಯಾಪಿಡ್ ಐ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್) ಸ್ಲೀಪ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಗಾಢ ನಿದ್ರಾಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಎರಡು ಹಂತಗಳಿವೆ. ಸರಳ ರೀತಿಯ ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಮತ್ತೆರಡು ಹಂತಗಳೂ ಇವೆ. ಕನಸುಗಳ ನಿದ್ದೆ (ಆರ್.ಇ.ಎಮ್) ಗಾಢನಿದ್ದೆ (ನಾನ್ ರ್‍ಯಾಪಿಡ್ ಐ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್) ಎಂಬುದೆ ಆ ಎರಡು ಹಂತಗಳು. ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು 'ಮೈಕ್ರೊಸೆಟ್ಸ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ 9 ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಈ ಎರಡೂ ನಿದ್ದೆಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ನಿದ್ದೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಜಾರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮೆದುಳಿನ ತರಂಗಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ವೇಗದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಈ ನಿದ್ದೆ ಗಾಢ ನಿದ್ದೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣಾಗ್ರತೆ, ನಾಡಿಯ ವೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕನಸುಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆನಂತರ ಸುಮಾರು 90 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಆ ನಿದ್ರಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ಜಾರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾಡಿವೇಗ, ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕ್ರಮ ರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ದೃಶ್ಯ

> ನಿದ್ರೆ ಮಾನವನ ಅತ್ಯಗತ್ಯದ ಸಂಗತಿ. ಆದರೆ ಈಚೆಗೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ವೈದ್ಯರ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಕೆಡಿಸಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಹ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಿದ್ರೆಯ ಕುರಿತಾದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಮೇಲೊಂದು ದೃಷ್ಟಿ...





ಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವ ಅನುಭೂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತವನ್ನು ಕನಸು ನಿದ್ದೆಯ ಸ್ಥಿತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಚ್ಚರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಪ್ರತಿರಾತ್ರಿ ಸುಮಾರು ಶೇಕಡ 25ರಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಈ ನಿದ್ದೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ವ್ಯಯ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

ನಾಡಿ ಸಮರ

ಸ್ವಿಟ್ಜರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ ಮತ್ತು ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನ ಕೆಲವು ನ್ಯೂರೊ ಬಯೊಲಾಜಿಸ್ಟ್‌ಗಳು, ನಿದ್ದೆಯೆಂಬುದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಂಘರ್ಷಣೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ಕಂಡು ಹಿಡಿದರು. ಅಂದರೆ ನಿದ್ದೆಗೆ ಕಾರಣವೆನಿಸುವ ನಾಡಿಕಣಗಳು ಹಾಗೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ನಾಡಿಕಣಗಳ ನಡುವೆ ನಡೆಯುವ ಸಮರವಿದು.

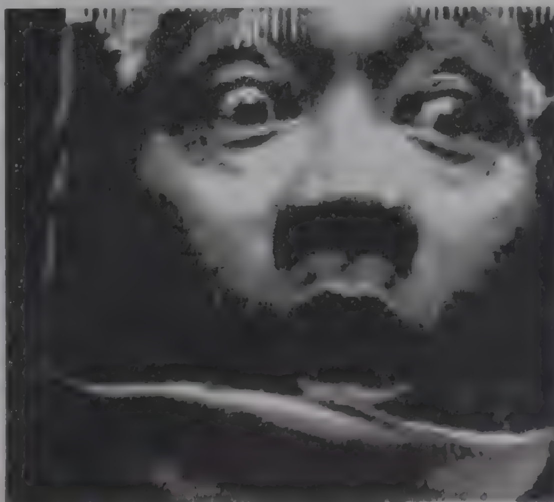
ಬೋಸ್ಟನ್ನಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ನಾಡಿಕಣಗಳ ನಡುವೆ ನೆಲೆಸುವ, ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರವಾದ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಮರವನ್ನು ನಿಖರ ಗುರಿಯಿಲ್ಲದ ನಡಿಗೆ (ರ್‍ಯಾಂಡಮ್ ವಾಕ್) ಯೊಟ್ಟಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಎಚ್ಚರದ ಹಂತಕ್ಕೆಳೆದರೆ, ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ನಿದ್ದೆಯೆಡೆಗೆ ಎಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆನಂತರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆರಡು ಹೆಜ್ಜೆ ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಯೆಡೆಗೆ ಎಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ನಿರ್ಧಿಷ್ಟವಾದ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕ್ರಮವಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ರಾತ್ರಿವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಮರ ಒಂದೇ ಕಡೆಗೆ ತನ್ನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿನ ಬಲವಾದ ಶಕ್ತಿ, ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಗಿಂತ ಮಲಗುವ ಸ್ಥಿತಿಯ ಕಡೆಗೇ ಆಕರ್ಷಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತೀರಾ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆಂಬಂತೆ ಈ ರ್‍ಯಾಂಡಮ್ ವಾಕ್ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಸಾರಿ ಮೆದುಳು ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಅಷ್ಟೇ ವೇಗವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ನಿದ್ದೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಎಳೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆಯೆಂಬುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ.

ಕನಸುಗಳ ನಿದ್ದೆ

ಇಸ್ರೇಲ್‌ನ ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧಕರು ಕನಸುಗಳ ನಿದ್ರಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಹಂತ ಅಥವಾ ಕನಸು ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ನಿದ್ರಾ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಹಂತಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕನಸು ನಿದ್ದೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಜಾರುವ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ನಿದ್ದೆಯೆಂಬುದು ಗೊತ್ತು ಗುರಿಯಿಲ್ಲದ ನಡಿಗೆಯಾದರೆ, ನಿದ್ರಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸುಮಾರು 16 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಆತನು ಮಲಗುವ ಸಮಯ 8 ಗಂಟೆಗಳು ಮಾತ್ರ. ಹಾಗೆಯೇ ಒಂದು ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿ, ಮರುದಿನದ ಮತ್ತೊಂದು ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಯ ನಡುವೆಯೂ ಸಹ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ನಿದ್ರಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರುದಿನದ ನಿದ್ರಾಸ್ಥಿತಿಯ ನಡುವೆಯೂ ಯಾವುದೇ ಹೋಲಿಕೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಕಾರಣವಾಗಿ ನಾವು ಏಕೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಇದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ವಿವಿಧ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆಯೂ ಸಹ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಗೆಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ನಾಡಿ ಕಣಗಳು ತೀರಾ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವುದು ಸಹ ಬೇಗ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಾರಣವೆನ್ನಬಹುದು.



ರೋಗದಿಂದ ರೋಗಕ್ಕೆ

ನಿದ್ದೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪೈಕಿ 'ಸ್ಲೀಪ್ ಅಪ್ನೊಯಿಯಾ' ಎಂಬುದು ಒಂದು. ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದಾಗಿ ನರಳುವವರಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಧಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲೇ ಪದೇ ಪದೇ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಧೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಈ ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರುವ ಮಾರ್‌ಬರ್ಗ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಪ್ರಮುಖ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ನರಗಳ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಮಾರ್ಟಿನ್ ಹ್ಯೂಬರ್ ಪ್ರಕಾರ "ಮನುಷ್ಯನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಬಳಿಸುವ 'ಡಿಪ್ರೆಷನ್'ನಂತಹ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದಾಗ ಅವನ ನಿದ್ದೆ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ನಿದ್ರಾಸ್ಥಿತಿಗಳು, ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳಿರುವವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿದ್ರಾಸ್ಥಿತಿಗನುಗುಣವಾಗಿಯೂ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು".

ಯಾವುದೋ ಕೆಲವೊಂದು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸೇವಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು ಸಹ ನಿದ್ದೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ರೋಗ, ಔಷಧಿ, ಮತ್ತು ನಿದ್ದೆ ನಡುವೆ ಸಂಬಂಧವಿರುವ ವಿಷಯ ಸಾಬೀತಾದರೆ, ಆ ನಿದ್ರಾಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ!

ನೀಲವ್ವ ಹಳ್ಳಿಯ ಮುಗ್ಧೆ. ತನ್ನ ಹಳೆಯ ಕಾಯಿಲೆ ಕೀಲುನೋವಿಗೆ ಸೂಜಿಮದ್ದೇ ದಾರಿ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ಇಂದು ಸೂಜಿಮದ್ದಿಗಿಂತ ಸೂಜಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಏನಿದು?

ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿ ನೋವು ಮಾಯ

● ಎಸ್.ಎಸ್.ಬಿ

ನೋವಳಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಜಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿದೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನ. ಅದನ್ನಿಂದು ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎನ್ನಲಾಗದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಧಾನ ವಿಧಾನವೆಂದೇ ಗುರುತಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಂದು ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಸೂಜಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಮಾತ್ರ ನಿಗೂಢ.

ದಯಾನಂದ ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದ್ದ. ಪ್ಯಾಂಟ್ ಕೆಳಜಾರಿಸಿದ್ದ. ಆತನ ವೈದ್ಯ ಮುಕುಂದನ್ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಸೂಜಿ. ದಯಾನಂದನ ಪಿರ್ರೆಯೊಳಗೆ ಆಳಕ್ಕೆ ಚಕ್ರಾಕಾರವಾಗಿ ಸೂಜಿ ತಿರುಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಬ್ಬಾ ನೋವು. ಕಾಲೆತ್ತಲಾರೆ ಎಂದು ದಯಾನಂದ ಕಿರುಚುತ್ತಿದ್ದ. ಆತನಿಗೆ ಸೂಚಿ ಚುಚ್ಚಿದ ನೋವಲ್ಲ. ತನ್ನ ಎಡಕಾಲಿನ ತೀವ್ರ ಸೆಳೆತಕ್ಕೆ ಸೂಜಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಮುಕುಂದರೆಡೆಗೆ ಆತ ಬಂದಿದ್ದ. ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕುಳಿತು ವಕೀಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ದಯಾನಂದನಿಗೆ ತೀವ್ರ ಚಳುಕು, ಸೆಳೆತ ಆರಂಭವಾಗಿ ಆರುತಿಂಗಳು. ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವ್ಯರ್ಥ. ಕೊನೆಗೊಮ್ಮೆ ಸೂಜಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಯತ್ನ ಆತನ ಸೆಳೆತ ಅಳಿಯಿತು. ದಯಾನಂದ ಮರಳಿ ಮಾಮೂಲಿನಂತಾದ. ಸೂಜಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆತನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪವಾಡ.

ಸೂಜಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಅದರ ಸಫಲತೆ ಸಾಬೀತುಗೊಳಿಸಿದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿಂದು ಸೂಜಿಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ನೋವು ನಿವಾರಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲೊಂದು ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ಸ್ವೀಕೃತ. ಇದು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಎಂದರೆ ಆಧುನಿಕ 'ವೈದ್ಯ'ದ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಧಾನ ಎಂದೇ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಭ್ರಮಿಸುವಂತಾಗಿದೆ. ದಯಾನಂದ ಕೂಡಾ ಇದಕ್ಕೆ ಅಪವಾದ ಅಲ್ಲ. ಇಂದು ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯರು ನೋವು ನಿವಾರಕ ಗುಳಿಗೆ ನೀಡುವಂತಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸೂಜಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಲ್ಲರು. ಚೀನಾದಲ್ಲಂತೂ ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಸೇವೆ ಉಪಲಬ್ಧವಿದೆ. ವಿಮಾ ಕಂಪನಿಗಳು ಸಹ ಈ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಅಂಗೀಕಾರವಿತ್ತಿವೆ. ಅನೇಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಂದು ಸೂಜಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಭದ್ರ ವಿಜ್ಞಾನ ತಳಹದಿ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಲು ಕೈ ಜೋಡಿಸಿದ್ದಾರೆ ಕೂಡಾ.

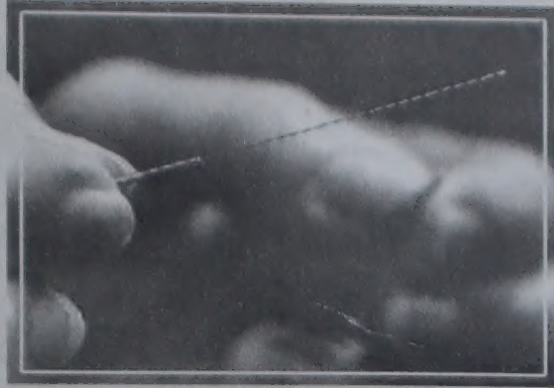
ಸೂಜಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏಕೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಸಮರ್ಥ ಎಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸೋತಿದ್ದಾರೆ. ಚೀನೀ ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ ದೇಹದ ಜೀವಶಕ್ತಿ ಪ್ರವಹಣೆಯ ಸಲೀಸುತನ ಸೂಜಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಾಗುವುದು. ಕಿ ಎಂಬ ಜೀವಶಕ್ತಿ ಹರಿವಿನ 14 ಹಾದಿ ಇದೆ. ಈ ಕಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕ ಕಿ ಹಾದಿಗೆ ಅಡಚಣೆ. ಆಗ ನೋವು ಅಧಿಕ. ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಪುರಾವೆ ರಹಿತವಿದ್ದರೂ ಬೀಜಿಂಗ್‌ನ ನರವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ವಿಶೇಷಾಧ್ಯಕ್ಷ ಡಾ. ಹಾನ್ ನಂಬುತ್ತಾರೆ. 1965ರಿಂದ ಹಾನ್ ಅವರು ಸೂಜಿಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪವಾಡ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅರಿವಳಿಕೆ ವಿನಾ ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ಅವರು ಕಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕಿ ಜೀವಶಕ್ತಿ ಕಕ್ಷೆಯಂತೂ ದೇಹದ ರಚನಾ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ತಾಳಮೇಳವಿಲ್ಲದ್ದು. ಸೂಜಿಚುಚ್ಚುವ ಬಿಂದುಗಳೂ ಅಷ್ಟೇ. ಅವೇನೂ ವಿಶೇಷ ಅಂಗೋಪಾಂಗ ಅಲ್ಲ. ಅಂಥ ಬಿಂದುವನ್ನೇ ಹುಡುಕಿ ಸೂಚಿ ಚುಚ್ಚುವರು. ವಿದ್ಯುತ್ ಹಾಯಿಸುವವರು ಫಲರೂಪವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೋವು ಮರೆಸುವ ಎಂಡೋರ್ಫಿನ್ ಉದ್ದೀಪಿತ!

ಹಾನ್ ಸಂಶೋಧನೆ ಇನ್ನೂ ಗಹನ. ವಿವಿಧ ಪರಿಮಾಣದ ವಿದ್ಯುತ್ ಪ್ರವಹಿಸಿ ವಿಧ ವಿಧದ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಮಾಂಸಪೇಶಿಗೆ 100 ಹರ್ಟ್ಸ್ ವಿದ್ಯುತ್ತು ಬೇಕು. ಕೇವಲ 2 ಹರ್ಟ್ಸ್‌ನಷ್ಟೇ ಕೆಳ ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಸಾಕು. ಆದರೆ ಇದಾವುದಕ್ಕೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರವಿಲ್ಲ.

ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿದಾಗ ಮಿದುಳಿನ ನೋವರಿವ ಭಾಗದ ನರಾಗ್ರಗಳು ಜಾಗ್ರತವಾಗುವುವು ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ಅಮೆರಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಹುಡುಕಿದರು. ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ವೈದ್ಯ ಜಾಂಗ್ ಜೋ ಸ್ವತಃ ಈ ಶೋಧದಲ್ಲಿ ನಿರತ. 10 ವರ್ಷ ಹಿಂದೆ ಆತನಿಗೆ ಅಪಘಾತವಾಗಿತ್ತು. ಅಂದು ರಜಾದಿನ. ಅವರ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಸೂಜಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೆರವು ಪಡೆದರು, ಸುಧಾರಿಸಿದರು. ಆ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದಾಕೆ ಚಾಂಗ್ ಜೋ ಪತ್ನಿ, ಆಕೆಗೆ ಹುಚ್ಚು ಎಂದು ಹೀಗಳೆದಿದ್ದ ಈ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಫಲವಾದಾಗ ಮೂಕರಾದರು. ಅಂದಿನಿಂದ ಆತ ಶೋಧ ನಿರತ. ಆದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಫಲಕಾರಿತ್ವ ಹೇಗೆಂಬುದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರಲಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಚೋ. ಕೊನೆಗೆ ಕೈಚೆಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದಾರೆ. ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿವರಿಸಲಾಗದ ಸಂಗತಿ ಇದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಚೋ. ಅದು ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದ ಆದರೂ ನಿಜ ಎಂದೂ ಅವರ ಹೇಳಿಕೆ.

ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ವಿಷಯ. ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ಪರಸ್ಪರ ನಂಬಿಕೆ ಬೇಕು, ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೇಕು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಫಲಕಾರಿಯಿರಬೇಕು. ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮವಿರಬಾರದು. ನಿತ್ಯಾಳಿಗೆ 35ರ ಹರೆಯ. ಒಮ್ಮೆ ಸಯೊಟಿಕಾ ಎಂಬ ಬಲತೊಡೆ, ಕಾಲಿನ ತೀವ್ರ ನೋವು ಆರಂಭ. ಕ್ಷ-ಕಿರಣ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ವ್ಯರ್ಥವಾಯಿತು. ಸೂಜಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ಮೂರು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾದಳು. ಅಂದಿನಿಂದ ನಿತ್ಯಳಿಗೆ ಸೂಜಿಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಧಾನದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಅಕ್ಕರೆ. ಆಕೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಪಟ್ಟು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಪ್ರಚಾರಾಂದೋಲನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾಳೆ ಕೂಡಾ.

ಇಂದು ಸೂಜಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ವಿಶ್ವದ ಮನ್ನಣೆ ಇದೆ. ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲೇ 2000 ಪರವಾನಗಿ ಪಡೆದ ಸೂಜಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಸೇವೆಗೆ ರಾಜಕೀಯ ಮನ್ನಣೆ ಇದೆ. ಖರ್ಚು ಮರುಪಾವತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ. ಜರ್ಮನಿಯಲ್ಲಿ 50,000 ವೈದ್ಯರು ಸೂಜಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವೃತ್ತಿನಿರತರು. ಇನ್ನೂ ಆ ಸಂಖ್ಯೆ ಏರುಮುಖ. ಹೆಚ್ಚಿನ



ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಅಂಗೀಕೃತ ವಿಧಾನ. ಜನ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಕೂಡಾ. ಒಂದೂವರೆ ಲಕ್ಷ ನೋವಿನ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿಂದು ಸೂಜಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಫಲತೆ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಸಂಧಾನ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಸರಕಾರವೇ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿರುವ ಶೋಧ. ಮೈಗ್ರೇನ್, ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಸಂಧಿವಾತದ ರೋಗಿಗಳೇ ಅಧಿಕಾಧಿಕ ಫಲಾನುಭವಿಗಳು. ಅಮೆರಿಕೆಯ ಖಾಸಗಿ ವಿಮೆ ಕಂಪೆನಿಗಳೂ ಕೂಡಾ ರೋಗಿಯ ಖರ್ಚು ವೆಚ್ಚದ ಅಂಶಿಕ ಮರುಪಾವತಿ ಮಾಡತೊಡಗಿವೆ. ಹೀಗಿದೆ ಸೂಜಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜನಪ್ರಿಯತೆ!

ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೆಚ್ಚ ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಸೂಜಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಧಾನ ಸಹಕಾರಿ. ಇದು ವಾರಗಟ್ಟಲೆ ಇದ್ದೀತು. ತಗಲುವ ವೆಚ್ಚ ಉಳಿದದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಅಗ್ಗ. ಗುಂಡಿಗೆಯ ಬೈಪಾಸ್ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೊಳಗಾಗುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಮ್ಯೂನಿಚ್‌ನಲ್ಲಿಂದು ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿ ಅರಿವಳಿಕೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. 3 ಸೆಂ.ಮೀ. ಸೂಜಿಯ ತಾಕತ್ತು ಅರಿವಳಿಕೆ ಮದ್ದಿಗಿಂತ ಮಿಗಿಲು! ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಅರಿವಳಿಕೆಯ ದೀರ್ಘ ಅಮಲಿಲ್ಲ. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ದಿನವೇ ರೋಗಿಗೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿವರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರದ ಉಪಚಾರ ಸಲೀಸು. ರೋಗಿ ಕೈ ಎತ್ತಬಲ್ಲ, ನಿಡಿದಾದ ಉಸಿರು ತೆಗೆಯಬಲ್ಲ. ವರ್ಷಂಪ್ರತಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ 2000 ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿಂದು ಮ್ಯೂನಿಚ್‌ನ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೂಜಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗಣನೀಯ ಸಾಧನೆ ಗಳಿಸುವಂತಾಗಿದೆ. ಪ್ರಧಾನ ವೈದ್ಯರಂತೂ ಒಂದು ಸಂಗತಿ ಒಪ್ಪಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಕಲಿತ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯೆ ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ. ◆

ಆರೋಗ್ಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳು 19

1. ಎರೋಟೋಮೇನಿಯ (Erotomania) ಅಥವಾ ಡಿ ಕ್ಲೆರಂಬಾಲ್ಟ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಎಂದರೇನು?
2. ಮೊದಲ ಅನಸ್ತೀಶಿಯಾ ಸಹಿತ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಯಾವಾಗ ನಡೆಯಿತು?
3. ಸಾಲ್ಪಿಂಜೈಟಿಸ್ (Salpingitis) ಎಂದರೇನು?
4. ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆ 'ಪಂಚಕರ್ಮ'ದ ಕ್ರಮಗಳಾವುವು?
5. ಎಕೋಂಡ್ರೋಪ್ಲಾಸಿಯ (Achondroplasia) ಎಂಬ ಅನುವಂಶಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣವೇನು?
6. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ಹಂತಗಳು ಯಾವುವು?
7. ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಯಾರು?
8. ಭಾರತದ ಬಾಲ್ಯ ಸಿರೋಸಿಸ್ (Indian Childhood Cirrhosis) ಎಂಬ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಕಾಯಿಲೆ, ಯಾವ ಖನಿಜಾಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ?
9. ಹೊಗೆಗೂಡುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ?
10. ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಯಾವಾಗ, ಎಲ್ಲಿ, ಉದ್ಘಾಟಿಸಲಾಯಿತು?
11. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಲೇರಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯಾವಾಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು?
12. ಪ್ಯಾಪ್ ಸ್ಮಿಯರ್ (Pap Smear) ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂದರೇನು?
13. ಪೈಲ್ಸ್ ರೋಗದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗ ಉಬ್ಬಿರುತ್ತದೆ?
14. ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಕಂಬವು ಎಷ್ಟು ಮೂಳೆಗಳಿಂದ ರಚಿತವಾಗಿದೆ? ಅವುಗಳ ಹೆಸರೇನು?
15. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ (ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆ) ಯಾದಾಗ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಬಿಳಿರಕ್ತಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ?
16. ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲಿನ ಟೆಂಡನ್‌ಗೆ (ಮಾಂಸ ಖಂಡದ ಕೊನೆಯ ಭಾಗ) ಅಖಿಲಿಸ್ ಟೆಂಡನ್ (Achilles Tendon) ಎಂಬ ಹೆಸರು ಹೇಗೆ ಬಂತು?

ಉತ್ತರಗಳು

1. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ(ಳೆ) ಎಂಬ ಮಾನಸಿಕ ಭ್ರಮೆ.
2. 1846ರ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 16ರಂದು ಅಮೇರಿಕದ ಬೋಸ್ಟನ್‌ನಲ್ಲಿ.
3. ಗರ್ಭನಾಳದ (Fallopian tube) ಉರಿಯೂತ.
4. ವಮನ (ವಾಂತಿ), ವಿರೇಚನ (ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ), ಆಸ್ಥಾಪನ ಅಥವಾ ನಿರೂಹಬಸ್ತಿ ಅನುವಾಸನ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಬಸ್ತಿ, ನಸ್ಯ ಅಥವಾ ಶಿರೋವಿರೇಚನ.
5. ಗಿಡ್ಡತನ.
6. Non Rapid Eye movement (NREM) – ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆ ಚಲಿಸದ ಹಂತ ಹಾಗೂ Rapid Eye Movement (REM) ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆ ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಹಂತ.
7. ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್.
8. ತಾಮ್ರ.
9. ವೃಷಣ ಚೀಲದ ((Scrotum)) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್.
10. 1952, ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿ.
11. 1953ರಲ್ಲಿ.
12. ಮಹಿಳೆಯರ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿನ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಬದಲಾವಣೆ ಗರ್ಭಕಂಠದ (Cervix) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
13. ಗುದನಾಳದ (Anal Canal) ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು (Veins).
14. 33, ವರ್ಟಿಬ್ರೇ.
15. ಇಯೋಸಿನೋಫಿಲ್‌ಗಳು (Eosinophils).
16. ಯೂರೋಪಿನ ಮಹಾಕಾವ್ಯ 'ಇಲಿಯಡ್'ನ ನಾಯಕ ಅಖಿಲಿಸ್. ಇವನಿಗೆ ಹಿಮ್ಮಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಣ ನೆಟ್ಟರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾವು ಎಂದಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ Achilles heel, Achilles tendon ಪದಗಳು ರೂಢಿಗೆ ಬಂದವು. ●

ಫೀಸ್ ಬದಲು ಹಲ್ಲು

ಡಾ॥ ಪುಷ್ಪಾ ಬಸವರಾಜು

ನನ್ನ ಮನೆಯ ಕೆಲಸದವಳು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಎರಡು ದಿನ ಚಕ್ಕರ್ ಕೊಟ್ಟಳು. ನನಗಂತೂ ತುಂಬಾ ಸಿಟ್ಟು ಬಂದಿತ್ತು. ಮೂರನೆಯ ದಿನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಂದಳು. ನಾನು ಅವಳಿಗೆ "ಅಲ್ಲಮ್ಮಾ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಚಕ್ಕರ್ ಕೊಟ್ರೆ ಹೇಗೆ? ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ ಆಗುತ್ತೇಂತಾ" ಜೋರು ಮಾಡಿದೆ. ಆಗ ಅವಳು "ನನಗೆ ಹುಷಾರಿರಲಿಲ್ಲ ಕಣಮ್ಮ" ಅಂದಳು. ನಾನು "ಎಂತಹ ತಮಾಷೆ ಮಾತಾಡ್ತಿಯ, ಹುಷಾರಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಬಂದು ನನ್ನ ಹತ್ರ ಔಷಧಿ ತಗೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದಿತ್ತು. ಇಲ್ಲ ಬೇರೆ ಯಾರಲ್ಲಾದ್ರೂ ಔಷಧಿ ತಗೋಬೇಕಾಗಿತ್ತು ಎಂದೆ. ಆದ್ಕೆ ಅವಳು "ನಾನು ಬೇರೆ ಡಾಕ್ಟ್ರ ಹತ್ರ ಮಾತ್ರ ಹೋಗಲ್ಲ" ಅಂದ್ಲು. ನನಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಆಯ್ತು. ಹಾಗಿದ್ರೆ ಏನು ಕಾಯಿಲೆ ಇರಬಹುದೂಂತ, "ಏನು ಹುಷಾರಿಲ್ಲಮ್ಮ" ಎಂದೆ. ಆದ್ಕೆ ಅವಳು "ಹಲ್ಲು ನೋವಮ್ಮ, ಎರಡು ದಿನದಿಂದ ನಿದ್ರೇನೇ ಮಾಡಿಲ್ಲ" ಅಂದ್ಲು. ಆದ್ಕೆ ನಾನು "ಅಷ್ಟೇನಾ, ಹಲ್ಲಿನ ಡಾಕ್ಟ್ರ ಹತ್ರ ಹೋಗಿ ಆ ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲು ಕೀಳಿಸಿ ಹಾಕು" ಅಂದೆ. ಅದ್ಕೆ ಅವಳು "ಅವರ ಹತ್ರ ಮಾತ್ರ ಹೋಗೋಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಹಲ್ಲನ್ನು ಕೊಡೋದಲ್ದೆ ಅದ್ಕೆ ದುಡ್ಡು ಬೇರೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಅದಲ್ದೆ ಹಲ್ಲನ್ನು ಮತ್ತೆ ಕ್ಲೀನ್ ಮಾಡಿ ಹಲ್ಲು ಇಲ್ಲದವನಿಗೆ ಹಾಕ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟು ದುಡ್ಡಾಯ್ತಮ್ಮ ಹಲ್ಲು, ದುಡ್ಡು ಎರಡೂ ಕಳಕೋಬೇಕು" ಅಂದ್ಲು. ನನಗಂತೂ ತುಂಬಾ ನಗು ಬಂತು. ನಾನು ನಿಜವಾದ ಕಾರಣ ಏನು ಹೇಳಿದ್ರೂ ಅವಳು ನಂಬುವ ಹಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ನೀವೆಲ್ಲ ವೈದ್ಯರೂ ಒಂದೇ ಎನ್ನುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡ್ತಾ ಇದ್ಲು. ಕೊನೆಗೆ ಹೇಳಿದೆ, ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡು ಡಾಕ್ಟ್ರ ಹತ್ರ ಹೋಗಿ "ಹಲ್ಲು ಕಿತ್ತುಹಾಕಿ, ಆದ್ರೆ ಫೀಜು ಕೊಡಲ್ಲ, ಹಲ್ಲು ಕೊಡ್ತೀನಿ. ಇಲ್ಲಾಂದ್ರೆ ಫೀಜು ಕೊಡ್ತೀನಿ, ಹಲ್ಲು ನನಗೇ ಕೊಡಿ" ಎಂದು.



ಶಿಶು (ಸಿನಿಮಾ) ಗೀತೆಗಳು

ಒಮ್ಮೆ ನಾನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಎಂದಿನಂತೆ ಲಸಿಕಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡಲು ಬಂದರು. ಎಲ್ಲಾ ದಾಖಲಾತಿ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ ನಂತರ, ಬಸ್ಸುಗಳು ಹೋಗದೇ ಇರುವಂತಹ ಕೆಲವು ಅಂಗನವಾಡಿಯ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಹೋಗೋಣ ಎಂದರು ಸರಿ ಎಂದು ಅವರ ವಾಹನದಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು ಅಂಗನವಾಡಿಗೆ ಹೋದೆವು. ಸುಮಾರು ಹನ್ನೆರಡು ಗಂಟೆಯಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲಾ ಕುಳಿತಿದ್ದರು. ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯರನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರಲು ಹೇಳಿ, ನನಗೆ "ಡಾಕ್ಟ್ರೆ, ನೀವು ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿ" ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆಯಾದರೂ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ಇನ್ನೂ ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಲಸಿಕಾಧಿಕಾರಿಗಳು "ಮಕ್ಕಳೆ, ಟೀಚರ್ ನಿಮಗೆ ಹಾಡು ಕಲಿಸಿದ್ದಾರಲ್ವಾ ಒಂದು ಹಾಡು ಹೇಳಿ" ಅಂದ್ರು. ಆಗ ನಾಲ್ಕೈದು ಮಕ್ಕಳು ನಾನು ಹೇಳ್ತಿನಿ, ನಾನು ಹೇಳ್ತೀನಿ ಎಂದು "ಪುಟ್ಟ ಮಲ್ಲಿ, ಪುಟ್ಟಿ ಮಲ್ಲಿ ನೋಡು ನೀನಿಲ್ಲಿ ಹ...... ಅಲಂಕಾರದಲ್ಲಿ" ಅಂತ ಹೇಳಿದರು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಲಸಿಕಾಧಿಕಾರಿ "ಇದಲ್ಲ ಅಂಗನವಾಡಿ ಹಾಡು ಹೇಳಿ" ಅಂದ್ರು. ಆಗ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲರೂ "ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕು ಈ ಲೋಕ ಪ್ರೀತಿ.... ಇರಬೇಕಾ?" ಲಸಿಕಾಧಿಕಾರಿಗಳೂ ಸಹಾ ಜೋರಾಗಿ ನಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ಬಂದಳು. ಮಕ್ಕಳ ಹಾಡು ಕೇಳಿ ಗಾಬರಿ ಆಗಿ" ಈಗ ಇದೇ ಸಿನಿಮಾ ನಡೀತಾ ಇದೆ ಮೇಡಂ ಅದ್ಕೆ..." ಅಂತ ಹೇಳಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜೋರು ಮಾಡಿ "ಏ ಉಂಡಾಡಿ ಗುಂಡ...." ಹೇಳ್ರೋ ಅಂದ್ರು, ಮೇಡಂ "ಬೇಡ, ನಾವು ಇನ್ನೂ ಒಂದೆರೆಡು ಅಂಗನವಾಡಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು ಲೇಟ್ ಆಗುತ್ತೇಂತಾ" ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಟೆವು.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: 'ನಂದಿ', ಆಫೀಸರ್ಸ್ ಕ್ಲಬ್‌ರೋಡ್, ಸಿದ್ದಾರೂಢ ನಗರ, 2ನೇ ಮೈನ್, ಓಲ್ಡ್‌ಟೌನ್, ಭದ್ರಾವತಿ.

ಬಿರಿಯನ್ನ ಖಾ ಹಿಮರಾಜ್....

ಮಹಾದೇವಿ ಹರಿಕಾಂತಾ

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಮುಸ್ಲಿಂ ಬಾಂಧವರು ಹಜ್ ಯಾತ್ರೆಗೆ ತೆರಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹಜ್‌ಯಾತ್ರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರ ವರದಿ ತೋರಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ವೀಸಾ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೊಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಬಿರ ಬೆಂಗಳೂರು ದಂಡು ಪ್ರದೇಶದ ಖುದ್ದೂಸ್ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಾಟಾಗಿತ್ತು. ಅದೆಷ್ಟೋ ಜನ ಸರದಿಯ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆಗೆ ನಿಂತಿದ್ದರು. ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆ ಹೆರಿಗೆ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಫಿಟ್ಸ್ ಬಂದು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಉರುಳಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಎಷ್ಟು ಸಮಯವಾದರೂ ಆತನಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಆತನನ್ನು ಅಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘಟಕಕ್ಕೆ ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡಿಬಂದರು.

ಸಂಜೆ ಪತ್ರಿಕಾ ವರದಿಗಾರರು ಮುಖಂಡರೊಂದಿಗೆ ಬಂದರು. ಎಷ್ಟು ಜನ ಹಜ್‌ಗೆ ತೆರಳಲು ಅರ್ಹರು? ಎಂದೆಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನಿಸತೊಡಗಿದರು. ಡಾ॥ ಝುರೀನಾ ಬೇಗಂ ಅವರು 'ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆ ಹೆರಿಗೆ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಕೆಯನ್ನು ಬೇರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳಿಸಿದ್ದೇವೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಇಮ್ರಾನ್ ನವಾಬರು ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ ಫಿಟ್ಸ್ ಬಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿದ್ದ. ಅಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ 'ಬಿರಿಯನ್ನಿ ಖಾ ಹಿಮ್ಮರಾಜ' ಅಂತಾ ಡೈಗ್ನೋಸ್ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ವರದಿಗಾರರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ನನಗೆ ಏನೆಂದು ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಪಕ್ಕದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕೇಳಿದಾಗ ಅವರು ನಗುತ್ತಲೇ 'ಬಿರಿಯನ್ನಿ ತಿನ್ನು ಹಿಮರಾಜ' ಎಂತಲ್ಲ, 'ಬ್ರೇನ್ ಹ್ಯಾಮರೇಜ್' ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ನನಗೆ ನಗು ತಡೆಯಲಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಹಿರಿಯ ಶುಶ್ರೂಷಕಿ, ನಂ. 77, ವಾಣಿ ವಿಲಾಸ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 002

ವೈದ್ಯರು, ದಾದಿಯರು ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವವರಿಗೆ ತಮ್ಮ 'ನೆನಪಿನ ಬುತ್ತಿ'ಯನ್ನು ಓದುಗರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಂಕಣವಿದು, ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯ ಪ್ರಸಂಗ, ತಮಾಷೆಯ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಈ ವೈದ್ಯರಸಾಯನ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬಹುದು. -ಪ್ರ.ಸಂ.

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY : *Adanagouda T. Patil,* # 940, I Floor, 8th-B Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3352696 / 3206441

PRINTED AT : DIKSOOCHI PRINTERS, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage,Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3226596

ಅತೀ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ವಾರಪತ್ರಿಕೆ

ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಪತ್ರಿಕೆ!

ಪ್ರತಿಭೆಗೆ ತಕ್ಕ ಉದ್ಯೋಗ!

ಮೂರನೇ ಸಹಸ್ರಮಾನದ ಮುಂಬೆಳಗು

ವಿದ್ಯೆ-ಉದ್ಯೋಗಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಲು ನಾವೇನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ದಿನನಿತ್ಯದ ಸಂಶೋಧನೆ - ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳು ಹೊಸ ಅವಕಾಶಗಳ ಸರಮಾಲೆಯನ್ನೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿವೆ. ವಿಕಾಸಪಥದ ಗತಿಗೆ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಡಬೇಕಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ನೋಟ - ಗ್ರಹಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಬೇಕಷ್ಟೆ.

ಆ ದಿವ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯ ಅನಾವರಣವೇ ದಿಕ್ಸೂಚಿ ವಾರಪತ್ರಿಕೆಯ ಸೃಷ್ಟಿ

ಸ್ಪರ್ಧಾರ್ಥಿಗಳ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ — ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನಮಂಜರಿ ದಿಕ್ಸೂಚಿ = ದಿಕ್ಸೂಚಿ ವಾರ ಪತ್ರಿಕೆ + ದಿಕ್ಸೂಚಿ ವಾರ ಪತ್ರಿಕೆ + ದಿಕ್ಸೂಚಿ ವಾರ ಪತ್ರಿಕೆ + ದಿಕ್ಸೂಚಿ ವಾರ ಪತ್ರಿಕೆ — ಜ್ಞಾನಾರ್ಥಿಗಳ ವಾರಪತ್ರಿಕೆ

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕ್ಲೋನ್ಸ್

ಬೆಲೆ ರೂ. 20/-

ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

'ದಿಕ್ಸೂಚಿ' ಜಾಬ್ಸ್

ಬೇಕಾಗಿದ್ದಾರೆ

ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರ, ರಸಾಯನಶಾಸ್ತ್ರ, ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರ, ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ, ಗಣಿತ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ವಿಜ್ಞಾನ, ಜೈವಿಕ ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮುಂತಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಲೇಖನ, ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬರೆಯಬಲ್ಲ ವಿಷಯತಜ್ಞರು ಬೇಕಾಗಿದ್ದಾರೆ.

- ಅನುಭವಿಕರಿಗೆ ಪ್ರಾತಿನಿಧ್ಯ
- ಪೂರ್ಣಕಾಲಿಕ ಲೇಖಕರಿಗೂ ಅವಕಾಶ
- ಅರೆಕಾಲಿಕ ಹಾಗೂ ಹವ್ಯಾಸಿ ಬರಹಗಾರರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ

ಪ್ರಕಟಿತ ಲೇಖನಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂಭಾವನೆ ಇದೆ.

ಬಿಡುವಿನ ಉದ್ಯೋಗ

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಸಮೂಹ ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಮಾರಾಟಗಾರರು, ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಪ್ರಸರಣ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರು, ಪ್ರಸರಣ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು, ಜಾಹಿರಾತು ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳಾಗಿ ಪೂರ್ಣಾವಧಿ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರಿಗೆ ಸ್ವಾಗತ. ಆಕರ್ಷಕ ಕಮಿಷನ್ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಬೆಲೆ

ವಿಜಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ

ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : ಪ್ರಧಾನ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರು ದಿಕ್ಸೂಚಿ (ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ) ಪ್ರೈ. ಲಿ.,
ಅಂಚೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಖ್ಯೆ : 1036, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010. ದೂರವಾಣಿ : 3352696, 3206441

JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI RNI NO. 65817/97 KANNADA MONTHLY CPMG/KA/BGW - 349/2003-